



# Unterland Zeitung



WOCHENZEITUNG

Sorgen Sie vor!

Wann ist ein Check-up beim Urologen sinnvoll?

Man(n) sollte sich spätestens ab 50 untersuchen lassen.

www.uroviva.ch

uroviva  
SPEZIALISTEN FÜR UROLOGIE

**Ein Schmuckstück im Wald**  
Die neue Spitalwaldhütte wurde offiziell übergeben. Der Bau wurde in traditionell kanadischer Blockbauweise erstellt.

7

**Das härteste Ruderrennen der Welt**  
An Board mit dem Team «The Ocean Spirit», das zur Zeit den Atlantik überquert, sind auch zwei Unterländer.

8

**Eine alkoholfreie Bieridee**  
Zwei Unterländer haben mit «Undrunk», einem Online-Shop für Wein, Bier und Spirituosen ohne Alkohol, Erfolg.

10

Küche, Bad und Innenausbau  
www.baumann-kuechen.ch



RÜMLANG LINDENWEG baumann Küche Bad



Das Hirn braucht konkrete Informationen, welche sportliche Aktivität wann und wie häufig gemacht wird. Nur dann gelingt der gute Vorsatz allenfalls. Bild: Stephanie Hofschaefer / Pixelio

## 5000 Tonnen CO2 einsparen

Mit der Erweiterung des Wärmeverbunds Breiti in Embrach werden bis 2027 weitere 260 Liegenschaften mit erneuerbarer Wärme aus dem Embracher Forst versorgt.

**Embrach.** Der Westen und Süden von Embrach wird künftig klimafreundlich mit Wärme aus der Heizzentrale bei der Sporthalle Embrach Breiti versorgt. Dafür erweitert Energie 360° die bestehende Anlage, wie das Unternehmen kürzlich mitgeteilt hat. «Die Erweiterung von Embrach Breiti ist ein zentraler Schritt für unseren Weg zur Unabhängigkeit von fossilen Brennstoffen», betont Gemeindepräsidentin Rebekka Bernhardsgrütter. Durch den Ersatz zahlreicher fossiler Heizungen spare Embrach nach Fertigstellung des Wärmeverbunds insgesamt rund 5000 Tonnen CO2 pro Jahr ein, heisst es in der Mitteilung. Dies entspreche der Menge CO2, die rund 400 000 Buchen der Atmosphäre jährlich entziehen. Neben dem Wärmeverbund Embrach Breiti verfolgt Energie 360° in Dielsdorf und Regensdorf weitere Projekte. Man habe sich zum Ziel gesetzt, die Kunden bis 2040 ausschliesslich mit erneuerbarer Energie zu versorgen. Deshalb plane man neue Energieverbünde in der ganzen Region, so Romeo Deplazes, Bereichsleiter Lösungen des Unternehmens.

### Baustart im März 2023

Laut Angaben starten die Bauarbeiten für die neue Heizzentrale neben der Sporthalle Breiti im März 2023. Die ersten Leitungen des Wärmenetzes werden etappenweise ab Frühjahr 2023 verlegt und ab dem kommenden Herbst werden die ersten der 260 Liegenschaften an die erweiterte Wärmeversorgung angeschlossen sein. Bis voraussichtlich 2025 beziehen die Bewohner im Westen und Süden von Embrach klimafreundliche Energie aus dem Embracher Forst.

Für Energie 360° und die Gemeinde Embrach ist die Erweiterung bereits das dritte gemeinsame Projekt dieser Art. (pd)

## Wie es vielleicht doch gelingt

Heute sind es 20 Tage her, seit die guten Vorsätze gefasst wurden, so wie alle Jahre: «Ich höre mit Rauchen auf», «Ich ernähre mich gesünder», «Ich will mehr Sport treiben» und so weiter. Nur, so einfach ist das gar nicht.

**Unterland.** Und wieder nichts als leere Versprechen, bereits in den ersten Tagen des neuen Jahres wurden die guten Vorsätze über Bord geworfen. Ein Misserfolg, und das schon zu Beginn des Jahres. Dabei hat alles so wunderbar begonnen.

### Besser langsam beginnen

Gesünder ernähren: Süssigkeiten im Laden werden einfach ignoriert und Aktionen kriecht man nicht auf den Leim, selbst wenn sie zu wunderba-



Psychologin Julia Wegmann.

Bild: rs

ren Wurstwaren nach den Festtagen verführen wollen. Dafür langt man beim Obst und Gemüse kräf-

tig zu. Doch bereits nach den ersten zehn Tagen ist es mit dem eisernen Willen nicht mehr weit her. Sei allerdings getrost, wenn es nicht auf Anhub klappt, kleine Rückfälle gehören dazu. Erfolgreicher ist so oder so, wer seine Ernährung langsam, dafür zielorientiert umstellt.

### Hirn will konkrete Vorschläge

Regelmässig Sport treiben, wenn das kein Klassiker unter den guten Vorsätzen ist. Doch was heisst regelmässig? Das sei eine etwas unspezifische Information, sagt unsere Psychologin am Interviewtermin in den Räumen der IPW, Integrierte Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland. Je konkretere Informationen man dem Gehirn liefere, desto grösser sei die Erfolgchance. Wer bis anhin keinen Sport betrieb, der be-

stimmt fürs Erste einen fixen Wochentag, an dem er seine sportliche Aktivität ausführen will. Damit steigen die Chancen auf Umsetzungserfolg.

Auch zu hochgesteckte Ziele bringen nichts. Bis anhin Unsportliche werden nicht plötzlich drei Mal die Woche trainieren, um sich fit zu halten. Es ist wie bei der gesunden Ernährung: lieber langsam, dafür nachhaltig umstellen. Nur so gelingt. Der Mensch ist nicht grundsätzlich träg, doch fürs Hirn bedeute eine solche Umstellung einen grossen Energieaufwand, erklärt die Psychologin das Phänomen. Auch wer Stress abbauen will, sollte sich zuvor über eine gewisse Sache im Klaren sein. Ein paar Tipps von psychologischer Seite. (rs)

Interview zum Thema auf Seite 3

Anzeige

**CECCHETTO**  
COFFEE EXCELLENCE

**LAVAZZA** TORINO, ITALIA, 1895

**Arthemia** MILANO

**foodness** Free From

**FABER** SOUTHERN ITALY

An der Kaffeestrasse 10 erhalten Sie erstklassige Produkte und innovative Lösungen mit unlimitierter Garantie seit 1986.

www.cecchetto.org

# Und wieder setzt man die guten Vorsätze nicht um. Wie man es besser macht.

Nur gute Vorsätze fassen genügt nicht. Die Psychologin Julia Wegmann erklärt, auf was es dabei ankommt und was sich dabei im Gehirn abspielt. Ein paar Tipps, wie man solche Vorhaben besser umsetzt.

## Alle Jahre wieder – die Menschen fassen sich fürs neue Jahr gute Vorsätze. Woher kommt das?

Julia Wegmann, Psychotherapeutin und Psychologin: Das Leben ist ein einziger Lernprozess. Der Mensch will sich weiterentwickeln, das gehört zu seinen Grundbedürfnissen. Zum Jahresende schaut man häufig auf die vergangenen Monate zurück und überlegt sich, was man im neuen Jahr besser machen könnte.

## Wie viele Vorsätze soll man fassen?

Wer sich zu viele Ziele auf einmal vornimmt, wird sie kaum erreichen. Vielmehr besteht die Gefahr, dass man sich damit überfordert. Deshalb ist es hilfreicher, nur ein Ziel im Fokus zu haben, um wenigstens dieses erfolgreich umzusetzen. Man soll genau überlegen, was einem gut tut und welches Ziel sich tatsächlich realisieren lässt. Später kann man immer noch weitere Vorsätze fassen.

## Häufig scheitert es an der Umsetzung. Ist der Mensch ein so träges und schwaches Wesen?

Schwach würde ich nicht sagen. Doch unser Gehirn versucht, möglichst wenig Energie zu verbrauchen. Das heisst, wenn wir etwas machen wollen – also unser Verhalten ändern –, das wir noch nie gemacht haben, ist das sehr anstrengend. Ein Beispiel: Wenn ich noch nie joggen gegangen bin, jetzt aber auf einen Halbmarathon trainieren möchte, so ist das nicht nur körperlich anstrengend, sondern vor allem auch für unser Gehirn, denn das neue Verhalten muss es neu erlernen. Es braucht dafür neue Verknüpfungen im Gehirn und das kostet wieder Energie.

## Vortrag zum Thema

Die Psychologin und Psychotherapeutin Julia Wegmann hält am 26. Januar, um 18.30 Uhr in der Klinik Schlosstal, Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland, Wieshofstrasse 102, Winterthur-Wülflingen, einen öffentlichen Vortrag (Eintritt kostenlos) zu «Vorsätze erfolgreich und nachhaltig umsetzen». Infos: [www.ipw.ch/Veranstaltungen](http://www.ipw.ch/Veranstaltungen)



Julia Wegmann: «Es gibt innere und äussere Stressfaktoren. Wer sie abbauen will, muss sich zuerst im Klaren sein, was als Stress empfunden wird.»

Bild: Roger Strässle

Da das Gehirn im Alltag schon sehr beschäftigt ist und wie gesagt Energie sparen möchte, braucht der Mensch zur Umsetzung richtig viel Aufwand. Wer beispielsweise als Jugendlicher viel gejoggt hat und später im Erwachsenenalter dieses Training wieder aufnehmen möchte, dem fällt das viel einfacher, denn das Gehirn möchte Sachen, die es früher gemacht hat, nicht verlieren.

## Eine erfolgreiche Umsetzung verschafft Glücksmomente. Müsste das fürs Gehirn nicht Motivation genug sein?

Ja, aber es beginnt schon bei der Formulierung eines Ziels: Wer zum Beispiel sagt, er möchte im neuen Jahr sportlicher sein und sich gesünder ernähren, ist unkonkret. Das Gehirn hat einen Wahrnehmungsfilter «Was gelangt ins Bewusstsein und was läuft unbewusst ab». Wer sich etwas vornimmt, sollte dem Gehirn möglichst konkrete Informationen geben. Wer also sportlicher sein möchte, müsste dem Gehirn mitteilen: Jeden Montag, wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, ziehe ich mein Sporttunee an und gehe auf den Vitaparcours oder für eine bestimmte Zeit in ein Fitnessstudio. Je konkreter ich ein Ziel formuliere, desto eher kann ich es umsetzen. Und je geringer ich den Aufwand hal-

te, desto wahrscheinlicher ist es, dass ich meinen Vorsatz umsetze (zum Beispiel Sportkleider schon morgens mit zur Arbeit nehmen und auf dem Rückweg direkt zum Sport gehen).

## Zum Thema «Vorsätze fassen» gibt es zahlreiche Ratgeberliteratur. Lesen Sie solche Bücher und empfehlen Sie, derartige Literatur zu lesen?

Heutzutage wird man fast schon überflutet mit Ratgebern. Je nach Zeit lese ich manchmal den einen oder anderen. Es gibt viel gutes Material, aber eben auch Bücher, bei denen ich aus Sicht der Psychologin finde, da werden wichtige Informationen weggelassen. Das Problem bei vielen Ratgebern ist, dass sie nicht auf die individuellen Probleme und Bedürfnisse eines bestimmten Menschen eingehen können. In einem Gespräch mit einer Fachperson findet jemand viel eher heraus, was hilft, um seinem Ziel näherzukommen.

## Weshalb befassen Sie sich als Psychologin und Psychotherapeutin mit dem Thema «Vorsätze erfolgreich umsetzen»?

In der Psychotherapie geht es ebenfalls um Ziele, damit es der betroffenen Person im Endeffekt besser

geht. Sie will beispielsweise frei werden von Angstzuständen, von Depression, Schlafstörungen und so weiter. Kommen Leute zu mir, so schaue ich mit ihnen an, wie sie die eigene Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit, und damit das psychische Wohlergehen stärken können. Dabei erhalten die Leute Ideen, um Ziele so festzulegen, dass sie sie tatsächlich erreichen.

## Weniger Stress gehört wohl zu einem häufigen Vorsatz. Doch aus seiner Alltagsrolle zu schlüpfen, ist nicht immer einfach.

Zuerst muss man sich im Klaren sein, was als Stress erlebt wird. Einerseits kommen die Stressoren von aussen, etwa der Arbeit oder anderen Verpflichtungen, die an Termine gebunden sind. Wir alle haben aber auch innere Stressverstärker: Man möchte alles sehr exakt und fehlerfrei machen, immer gut dastehen, es allen recht machen und so weiter. Solch innere Zwänge produzieren unweigerlich Stress. Da stellt sich die Frage, wie man damit umgeht und ob jemand das bewältigen kann oder nicht. Lautet die Antwort «Nein, das geht auf die Dauer nicht», muss man wohl sein eigenes Verhalten ändern. Das gilt genauso für die äusseren Stressoren. Ändere ich bei einem Nein nichts, nimmt die Psy-

che Schaden, was sich in unterschiedlichen Formen äussern kann.

## Kommen auch Menschen zu Ihnen, die ihr Suchtverhalten wie Rauchen und so weiter ändern möchten?

Hinter einem Suchtproblem wie Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum und so weiter steckt meist ein grösseres Problem. Jedenfalls besteht eine Abhängigkeit psychischer oder körperlicher Natur – dann ist das sehr wohl ein Thema für uns Psychotherapeuten.

Jeder Mensch entwickelt Bewältigungsstrategien, um seine Probleme zu lösen. Sucht ist häufig eine solche Bewältigungsstrategie: Mit Alkoholkonsum oder Kiffen will der Betroffene abschalten oder etwas verdrängen; das Suchtmittel beruhigt ihn. Doch gelöst wird das Problem damit natürlich nicht, wie wir alle wissen.

## Die Rede ist häufig von einer ausgeglichenen Work-Life-Balance. Woran merkt man, dass diese aus dem Gleichgewicht gerät.

Das ist sehr unterschiedlich. Wir leben in einer Zeit, die von vielen Menschen als sehr stressig empfunden wird. Wer über gesunde Wahrnehmungsfiltre verfügt, wird rechtzeitig realisieren, wenn ihm langsam alles über den Kopf wächst, und er kann reagieren. Stressige Alltagssituationen kann man durch Achtsamkeit, dafür gibt es Trainings, bewältigen und frühzeitig gegensteuern. Ist mein Wahrnehmungsfilter aber nicht derart geschärft, verläuft der Prozess meist schleichend und häufig mit körperlichen Anzeichen: Im schlechtesten Fall führt das bis zum Zusammenbruch, einem Burnout beziehungsweise einer Erschöpfungsdepression. Aber nochmals: Hinweise und Signale gibt es vorher, man muss sie nur «lesen» wollen.

## Ist unsere Zeit wirklich so viel stressiger geworden als früher?

Ich bin noch ohne Smartphone und E-Mails oder Whatsapp aufgewachsen. Und die Informationsflut, die heute auf uns hereinprasselt, ist viel grösser geworden. Das, aber auch die ständige Erreichbarkeit produzieren zwangsläufig Stress. Es ist die Kehrseite der digitalen Welt. Es sind äussere Einflüsse, eben Stressfaktoren, die man früher nicht hatte und die den Druck auf den Einzelnen erhöhen.

Interview: Roger Strässle

Anzeige

## Zunehmende Messerstechereien und kriminelle Ausländer gefährden unsere Sicherheit!

In Zürich kommt es zu immer mehr Messerstechereien. Die Jugendgewalt ist erschreckend hoch und brutal!

### Die Folgen:

- Viele Menschen fühlen sich nicht mehr sicher.
- Vor allem ältere Menschen, aber auch junge Frauen und Männer, haben Angst, im Dunkeln auf der Strasse zu sein.
- Junge Erwachsene können nicht mehr unbesorgt in den Ausgang.

Zürich  
30-jähriger wird an der Langstrasse mit Messer schwer verletzt



Fünf Personen verhaftet  
Mann (21) in Zürich-Oerlikon durch Messerstiche schwer verletzt



Ihre Stimme macht den Unterschied aus!



## Wer SVP wählt, sorgt für mehr Sicherheit für unsere Bevölkerung!



### Die SVP will:

- die Jugendgewalt – oftmals von Ausländern oder Eingebürgerten begangen – konsequent bekämpfen!
- eine Stärkung der Polizeikörpers!
- eine konsequentere Ausschaffung von straffälligen Ausländern!

Helfen Sie uns dabei!

Liste 1

Für eine sichere Zukunft in Freiheit!



Mit einer Spende auf IBAN CH17 0900 0000 8003 5741 3 unterstützen Sie unsere Kampagne für eine sichere Zukunft in Freiheit. Danke für Ihr Engagement!

SVP Kanton Zürich, Lagerstr. 14, 8600 Dübendorf, [www.svp-zuerich.ch](http://www.svp-zuerich.ch)

In den Regierungsrat: Natalie Rickli und Ernst Stocker