

Gelassen ins neue Jahr



Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Tipps für einen guten Jahresstart

Alljährlich verabschieden wir das alte Jahr mit einem krachenden Silvesterfeuerwerk. Schon bei den Römern und Germanen finden sich Belege für diese Tradition: um Geister und Dämonen zu vertreiben, lärmte man damals aber noch mit Schellen, Ratschen und Peitschen. Im Zuge der Kontaktbeschränkungen der Coronapandemie fanden nun zwei Jahre lang keine gigantischen Silvesterfeuerwerke und -partys statt, die Feierlichkeiten wurden meist ruhiger und in kleinerem Kreise zelebriert. Auch dieses Jahr bietet uns der Jahreswechsel die Gelegenheit, die traditionelle Silvesterparty zu überdenken und das alte Jahr bereits im Hinblick auf Neujahrsvorsätze zu beginnen: Gesundheit, weniger Stress und mehr Zeit für die Familie stehen bei vielen für 2023 an oberster Stelle. Auch der Vorsatz für mehr umwelt- und klimafreundliche Verhaltensweisen im Alltag wird häufig genannt. Wir geben Ihnen heute die besten Tipps, um sich bereits zum Silvesterfest den Start in ein entspanntes und nachhaltiges neues Jahr leicht zu machen.

Organisation ist alles - Planung und Teamwork

Abstimmungen mit Gästen, Lebensmittel und Getränke einkaufen, Dekoration und Rezepte planen, Kochen, Dresscode festlegen und schick rausputzen: Die „To-Do“-Liste für die Silvesterfeier kann je nach Intensität der eigenen oder fremden Ansprüche sehr lang werden. Starten Sie frühzeitig mit den Entscheidungen, wo Sie feiern wollen, was dafür vorzubereiten ist und wie man die vielen Aufgaben dafür in kleinere „Häppchen“ unterteilen kann. Findet die Feier mit der Familie oder im Freundeskreis statt, kann bei Vorbereitungen auch jeder mit anpacken: So lassen sich die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilen.

Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause

Das beste Mittel gegen Stress ist, es gar nicht erst zu übermäßigem Stress kommen zu lassen: Achten Sie bei der Tagesplanung des Silvestertages darauf, auch an Zeit für sich selbst zu denken. Kleine Ruhezeiten mit der Lieblingsmusik, ein erfrischender Spaziergang im Winterwald oder einfach nur eine kurze Verschnaufpause mit einer Tasse Tee und einem guten Buch verschaffen Ihnen neue Energie für die weiteren Vorbereitungen.

Rückblick und Dankbarkeit

Der Jahreswechsel ist die ideale Zeit für einen Rückblick auf das vergangene Jahr - dadurch können wir uns bewusst an positive wie negative Erlebnisse erinnern. Eine schöne Vorgehensweise, um das alte Jahr abzuschließen: Für uns selbst aufschreiben, wofür wir dankbar sind. Es gibt nämlich zunehmend wissenschaftliche Belege dafür, wonach Menschen, die das Schöne in ihrem Leben zu schätzen wissen, erfülltere Beziehungen führen, seltener an Depressionen, Sucht oder Burn-out leiden und sich sogar besserer körperlicher Gesundheit erfreuen. Die Rückschau auf das alte Jahr liefert uns außerdem Hinweise, an welchen Stellen wir uns im neuen Jahr noch verändern oder weiterentwickeln können.

Quellen:

DAK-Gesundheit. (2022). Fitwoch - Stress-Abbau. Abgerufen am 08. 12 2022 von <https://www.dak.de/dak/fitwoch/stress-abbau-2588516.html#/>

Hartmann, C. (28. 10 2020). Sei dankbar! Positive Psychologie. Abgerufen am 2022. 12 08 von <https://www.spektrum.de/news/positive-psychologie-sei-dankbar/1774092>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarland-LebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:
Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101