



INFO-LETTER der Fachstelle für Suchtprävention Dezember 2021

*Achtsam zu einem gesünderen Alltag
„Weniger ist mehr“ - Einfach mal Anfangen – Wohlbefinden stärken*

Das Jahr neigt sich dem Ende. Hinter uns liegen mittlerweile schon fast zwei Jahre der Coronapandemie. Der lang andauernde Ausnahmezustand, ständig neue Corona-Verordnungen, Wechsel des Arbeitsortes (Büro od. Homeoffice), Homeschooling oder Präsenzunterricht, hat seine Spuren bei jeder/m von uns hinterlassen. Eine Zeit, die uns erschöpft und sich auf unsere Stimmung niedergeschlagen hat. Diese mentale Belastung, das sog. „Mental Load“, ist durch Corona angestiegen. 42% der Deutschen fühlen sich sehr belastet (TK-Gesundheitsreport 2021).

Dennoch hat uns diese herausfordernde Zeit auch gelehrt, nicht den Optimismus zu verlieren. Nicht zuletzt haben viele von uns sich auf die grundlegenden Dinge, wie z.B. den Familienzusammenhalt oder auch auf die Entschleunigung des Alltagslebens besonnen. Die Frage, wer oder was uns wirklich wichtig ist, hat auf einmal ganz große Bedeutung. „Weniger ist mehr“, kann die Devise jetzt lauten. Lebensänderungen mussten teilweise pandemiebedingt vorgenommen werden, aber auch der Wunsch, in uns selbst Dinge zu verändern, ist gewachsen. Somit kann Veränderung unser Wohlbefinden auch positiv beeinflussen und stärken. Mit winzigen Korrekturen im Alltag zu starten reicht oft schon, damit sich danach alles einfach, anders, besser anfühlt. Im Folgenden ein paar Beispiele und ein Buchtipps dazu.

Bewusstes Leben im Moment

Viele Menschen sind im Alltag oft nicht bei der Sache. Da werden mehrere Dinge nebeneinander erledigt: Frühstück, Zeitunglesen und Radiohören gleichzeitig. Dieses „Multitasking“ zehrt an den Kräften und macht rast- und ruhelos. Besser fürs Wohlbefinden ist es, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren. Zum Beispiel: beim Frühstück bewusst den Kaffee, das Brötchen mit der Butter riechen und schmecken und sich daran erfreuen. Auch die Gedankenwelt sollte für das eigene Wohlbefinden geordnet werden. Ständiges Grübeln, was möglicherweise in der Vergangenheit alles falsch lief und was man hätte besser machen können oder was in der nächsten Zeit passieren könnte, verschwenden ebenfalls unnötig Energie. Stattdessen: die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart lenken und sie mit allen Sinnen wahrnehmen.

Dankbarkeitstagebuch führen

„Jeder Tag hält kleine schöne Momente bereit“. Jeden Abend aufzuschreiben, wofür man am Ende des Tages dankbar ist, hilft, bewusst Dankbarkeit zu empfinden: Was ist den Tag über alles gut gelaufen, was hat mir gutgetan, welche schönen Momente sind mir begegnet. Oft ist dies mehr als man denkt und man lenkt damit bewusst die Aufmerksamkeit auf die „positiven Momente und Dinge“ im Leben.



Ab in den Wald



Wenn man denkt „Gleich dreh ich durch!“ ist es Zeit für ein Waldbad. Raus in die Natur, damit der Blutdruck und die Herzfrequenz sich wieder normalisieren. „Raus aus dem Kopf, rein in den Körper“ - ein Waldbad oder ein Waldspaziergang ist ein Kurzurlaub für unser Gehirn und für unseren Körper. Vor allem vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit sind wissenschaftlich belegt: z.B. Entspannung durch natürliche Waldgeräusche und -gerüche, gesteigertes Wohlbefinden durch die ruhige Atmosphäre und Stärkung des Immunsystems.

Buchtipps:

„7 Minuten am Tag“ *„Endlich gesünder Leben“* von Ärztin Dr. Franziska Rubin (Verlag: KNAUR Messana)

Mit nur 7 Minuten Zeitaufwand am Tag kann es jeder/m gelingen, deutlich gesünder und besser zu leben. In dem wegweisenden Praxisbuch zeigt die Autorin, wie. Zum einen geht dies dadurch, Verhaltensweisen zu erkennen, die uns davon abhalten, gesund zu leben oder zu werden. Zum anderen gibt die Ärztin Hilfestellungen, wie wir erwünschte Änderungen möglichst zügig und ohne großen Aufwand umsetzen und gesunde Gewohnheiten verankern können. Die Tipps kommen aus den Bereichen: Prävention, Mind-Body-Medizin, soziales Miteinander, Self-Care, Ernährung, Bewegung und Entspannung und Stressmanagement. Mit vielen schnellen Rezepten, Anleitungen, Übungen und Anregungen für eine gesündere Lebensweise. 7 Minuten am Tag hat jede/r.

Weitere Informationen zur Arbeit der Fachstelle bei:

Alexandra Lauer (alexandra.lauer@ekkw.de)

Christina Heimeroth (christina.heimeroth@ekkw.de)