Gesunde Gemeinde
Gesundheitstipp

„Mental stark“ durch die kalte Jahreszeit

@adobestock_192967552_leszekglasner

Die Tage werden wieder kürzer und grauer. Viele Menschen fühlen sich nun antriebslos, müde oder etwas melancholisch. Vielleicht merken auch Sie eine Änderung in ihrem Wohlbefinden? Mit kleinen, regelmäßigen Gewohnheiten kann man die eigene Gesundheit und Stimmung positiv beeinflussen.

Die folgenden 7 Tipps können Ihnen dabei helfen, die eigene Gesundheit zu stärken und resilienter durch die dunkle Jahreszeit zu kommen:

- **Tageslicht:** Versuchen Sie, so viel Tageslicht wie möglich zu tanken, am besten täglich für eine Stunde. Gehen Sie draußen spazieren, die Mittagspause kann super dazu genutzt werden.
- **Körperliche Aktivität**: Planen Sie täglich 20–30 Minuten moderate Aktivität ein. Selbst kurze Spaziergänge wirken Wunder für Kreislauf, Stimmung und Schlaf. Verbinden Sie Sport mit Spaß, z.B. beim Schlittenfahren mit der Familie.
- **Soziale Kontakte pflegen**: Regelmäßige Treffen mit Freundinnen oder Freunden stärken die seelische Gesundheit.
- **Gesunde Ernährung**: Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung sorgt für die nötige Energieversorgung - essen Sie regional und saisonale Lebensmittel. Das Motto lautet: Bunte, ausgewogene Vielfalt am Teller!
- **Gute Schlafroutine**: Ausreichender Schlaf ist entscheidend für die mentale Gesundheit und die Belastbarkeit des Körpers und des Geistes. Sorgen Sie für regelmäßige Schlafzeiten und entspannende Abendrituale.
- **Digitale Auszeit**: Weniger Zeit in den sozialen Medien und mehr Offline-Zeit können dazu beitragen, den Geist zu beruhigen. Nutzen Sie die Zeit, um einer neuen Leidenschaft nachzugehen oder kreativ zu werden (malen, basteln, …).
- **Stay positiv**: achtsam positive Momente sammeln und genießen – den Raureif, die heiße Tasse Tee nach dem Winterspaziergang, der warme Kachelofen, etc.

GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT – BLEIBEN SIE AKTIV, ACHTEN SIE AUF SICH UND GENIEßEN SIE DIE WINTERZEIT.

Tägliche10-Minuten-Routine

- 5-minütiger Spaziergang an der frischen Luft morgens
- 2 Minuten Dehnen von Schultern, Nacken und Rücken
- 1 Glas Wasser plus einen Obst- oder Gemüsesnack
- 1 kurze Achtsamkeitsübung (5 tiefe Atemzüge)

Gesunde Gemeinde

Gesundes oberösterreich