



Weiskirchen lebt gesund!



Gelassen und nachhaltig ins Neue Jahr



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 Kontakt-beschränkungen 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.

Ideen für ein gesundes Silvestermenü

Auch in Bezug auf das Menü gilt: Gesunder Genuss ist an Silvester einfach ein Muss! Raclette und Fondue gehören hierzulande zu den beliebtesten Silvestermahlzeiten. Achten Sie beim Kauf Ihrer Produkte möglichst auf Regionalität, saisonale Lebensmittel oder kaufen Sie auf dem Wochenmarkt ein. Auch das Bio- oder das Naturland-Siegel bieten gute Orientierungen im Supermarkt. Vermeiden Sie Einweggeschirr und Papierservietten und greifen Sie stattdessen auf traditionelle Stoffservietten und Porzellangeschirr zurück. Plastikstrohhalm gehören definitiv der Vergangenheit an und können durch Metall, Glas- oder essbare Papierstrohhalm ersetzt werden.

Übrigens: der alkoholbedingte Brummschädel ist sozusagen die körperliche Strafreaktion darauf, dass man seine eigenen Grenzen überschritten hat. Der Vorsatz für die Silvesterfeier sollte daher lauten: Schluss mit zu viel Alkohol! Bedenken Sie, dass Sie mit dem neuen Jahr für sich und Ihren Körper einen gedanklichen „Neustart“ setzen können - und diesen wollen Sie bestimmt nicht direkt mit Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwächegefühl beginnen.

Orakeln Sie mit Wachs und feiern Sie mit umweltfreundlichem Feuerwerk

Was das neue Jahr wohl bringt? Viele versuchen es anhand des traditionellen Bleigießens herauszufinden. Bleigießen ist jedoch seit 2018 in Deutschland verboten, da Blei ein giftiges Schwermetall ist, das schwere Gesundheitsschäden verursachen kann. Eine unschädliche Alternative ist das Wachsgießen. Am Silvesterabend schmilzt man z.B. Bienenwachs auf einem Löffel über einer Kerze, so wie man es vom Bleigießen kennt, bevor es anschließend mit Schwung in einen Topf mit kaltem Wasser gekippt wird – fertig ist das Orakel für das nächste Jahr!



Böller und Raketen sind zwar schön anzusehen, sie kosten jedoch eine Menge Geld und mit jedem glitzernden Knall explodiert die Feinstaubbelastung. Verängstigte Wild- und Haustiere und Unmengen von Abfall bleiben dann vom Start ins neue Jahr übrig. Doch auch ohne Böller und Raketen zu zünden, kann man das alte Jahr leuchtend und laut verabschieden: Ein Lagerfeuer im eigenen Garten, Teelichter oder Kerzen - bei Anwesenheit von Kindern und Haustieren unter Aufsicht aufgestellt - sorgen für feierliche Stimmung. Kinder haben zudem Freude daran, Taschenlampen zu schwenken oder mit Töpfen, Kochlöffeln sowie mit selbst gebastelten Rasseln ordentlich Lärm zu veranstalten. Und wer sein Geld lieber direkt in gemeinnützige und sinnvolle Projekte investiert, kann spezielle Spendenaktionen wie „Brot statt Böller“ oder „Bäume statt Böller“ unterstützen.

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.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dasaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Quellen:

Böttcher, J. (05. 08 2022). Die perfekte Silvesterparty. Abgerufen am 12. 12 2022 von <https://eatsmarter.de/gesund-leben/news/die-perfekte-silvesterparty>

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

Eden, H. v. (2022). 6 kreative Ideen für eine Silvesterparty mit guten Vorsätzen. Abgerufen am 12. 12 2022 von <https://www.hausvoneden.de/sustainability/6-kreative-ideen-fuer-eine-silvester-party-mit-guten-vorsaetzen/>

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>

WWF. (2022). So feiern Sie Silvester im Einklang mit Umwelt und Natur. Abgerufen am 09. 12 2022 von <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/so-feiern-sie-silvester-im-einklang-mit-umwelt-und-natur>

Fotos:

<https://de.depositphotos.com/536873686/stock-photo-new-years-eve-meal-table.html>

<https://de.depositphotos.com/331389332/stock-photo-cropped-image-pensive-young-woman.html>