

Adieu Weihnachtsstress

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik 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 eine entspannte Weihnachtszeit

Eine besinnliche, ruhige Zeit mit der Familie, Weihnachtsmarktbesuche, Plätzchen und ein schön geschmückter Weihnachtsbaum, dieses Bild von idealen Weihnachtstagen haben viele von uns in der Vorweihnachtszeit im Kopf. Je näher Weihnachten kommt, desto weiter rückt diese Vorstellung bzw. dieser Wunsch in die Ferne. In der Realität sieht es ganz anders aus. Um diese Vorweihnachtszeit dennoch in vollen Zügen genießen zu können, gibt es einige Tipps, mit denen man das Weihnachtsfest stressfreier gestalten kann.

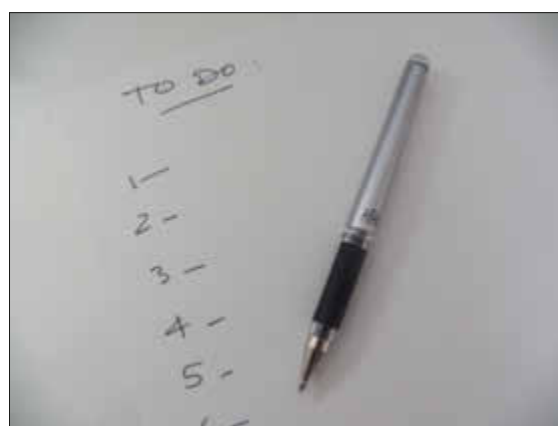


Geschenke

Wie jedes Weihnachten kaufen viele die Geschenke für ihre Liebsten in letzter Minute. Die Kaufhäuser sind dieses Jahr corona-bedingt zwar geschlossen und nicht wie gewohnt brechend voll, dafür ächzen nun die Lieferdienste unter Unmengen von Paketen und die Menschen sind gereizt und genervt, wenn es mit der Last-Minute-Zustellung einmal nicht klappt. Um dies zu umgehen, sollte man sich frühzeitig Gedanken um mögliche Geschenke für Familie und Freunde machen.

Hierzu eignet sich eine Liste. Zu jeder Person passende Geschenkideen aufschreiben und im November/ Anfang Dezember schon mit dem Geschenkekauf beginnen. Am 20. Dezember noch in ein Geschäft hetzen, um ein Weihnachtsgeschenk zu besorgen, oder schnell noch online Geschenke ordern, das möchte keiner. Deshalb empfiehlt es sich, früh den Einkauf der Geschenke zu erledigen, damit dieser Punkt von der TO-DO Liste gestrichen werden kann. Ebenfalls eine gute Möglichkeit den Stress mit der Suche nach Weihnachtsgeschenken zu meiden, ist das Wichteln innerhalb der Familie.

So funktioniert es: Alle Familienmitglieder schreiben ihren Namen auf einen Zettel. Diese in ein Gefäß (z.B. Schüssel) werfen und jede Person zieht einen Zettel. Der Person, die man gezogen hat, kann man dann ein Geschenk kaufen. So muss sich jeder aus der Familie nur um ein Geschenk kümmern, was jede Menge Zeit, Geld aber auch Nerven spart. (Knappschaft, 2018)





Weihnachtessen

Auch hier gilt: früh anfangen. Überlegen Sie sich schon im Vorfeld, was Sie an Weihnachten kochen möchten. Schreiben Sie alles, was für das Weihnachtessen besorgt werden muss, auf eine Liste, um nichts zu vergessen. Sachen, die lange haltbar sind, können schon im Vorfeld besorgt werden, sodass kurz vor Heiligabend nur die frischen Lebensmittel eingekauft werden müssen.

Damit nicht eine Person alleine für das Essen zuständig ist, kann die Zubereitung von Vorspeise, Hauptgang und Nachtisch aufgeteilt werden. Beziehungsweise jeder bringt eine Kleinigkeit zu Essen mit, sodass ein Weihnachtsbuffet zustande kommt. (coolibri, 2019)



Fotos: pixabay.com

vom Verb „sinnen“, das aus dem Mittelhochdeutschen stammt und den Vorgang bezeichnet, dass man etwas wahrnimmt, versteht und seine Gedanken darauf richtet. Nutzen wir dieses andere Weihnachtsfest also, um uns auf uns selbst, aber auch das Miteinander mit unseren Mitmenschen, zu besinnen.

Literaturverzeichnis

AOK Die Gesundheitskasse (2016). Alle Jahre wieder: stressfrei durch die Weihnachtszeit. Zugriff am 14.12.2020. Verfügbar unter <https://aok-erleben.de/alle-jahre-wieder-stressfrei-durch-die-weihnachtszeit/>

Knappschaft (2018). Stressfrei durch die Weihnachtszeit. Zugriff am 14.12.2020. Verfügbar unter <https://blog.knappschaft.de/stressfrei-durch-die-weihnachtszeit/>

Coolibri (2019). Weihnachtsstress vermeiden- How to Weihnachten. Zugriff am 14.12.2020. Verfügbar unter <https://www.coolibri.de/magazin/weihnachtsstress/>

Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund
„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Gesundheitsprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb bietet die Gemeinde Losheim am See im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitsprechstunde** an.

Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

