



Nachhaltigkeit im Alltag: Ein gutes Ziel fürs neue Jahr!

Neigt sich der Herbst dem Ende zu, sind wir gedanklich oft bereits im neuen Jahr. Während die einen dem Jahresende gemütlich entgegensehen, das vergangene Jahr reflektieren und Vorsätze für das neue Jahr fassen, sind andere wiederum von Stress und Hektik im Jahresendspurt geplagt.

Wie so oft fehlt einem dann die Zeit für sich selbst mit der dazugehörigen self-care, und doch scheint diese wichtiger denn je. Wie starte ich also fit ins neue Jahr?

Ist self-caring mehr als nur ein Modewort und eignet es sich tatsächlich als guter Vorsatz?

Die kurze Antwort lautet: **ja!**

Als self-care definiert sich die Fähigkeit, die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden in den Vordergrund zu rücken. **Self-care** ist also, **die Fürsorge um sich** selbst und die kommt oft zu kurz! Gerade zwischen den Feiertagen zum Jahresende wird uns oft bewusst, wie sehr wir uns selbst vernachlässigt haben. Was sind also realistische Vorsätze und wie kann ich mir Ziele setzen und erreichen? Wir haben es mal genauer unter die Lupe genommen: das bewusste Leben im neuen Jahr ...

Gesundheit im neuen Jahr – die bewusste Entscheidung zu sich selbst

Die Vorsätze für das neue Jahr sind oft vielfältig, aber vage. Bewusst leben. Sich bewusst ernähren. Bewusst schlafen und sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen. Doch wie gehen Sie bewusst und fit ins neue Jahr? Hier haben wir für Sie einige Tipps für mehr Achtsamkeit.

1. Gesunder Schlaf

Oft sind wir müde und kommen doch nicht zur Ruhe. Ob es am Stress in der Arbeit liegt, der Alltagshektik oder am Gedankenkarussell in der Nacht – entspannt ein- und durchzuschlafen, fällt vielen schwer. **Gehen Sie lieber beizeiten zu Bett und versuchen Sie davor abzuschalten.** Keine Arbeit oder hektische Telefonate vor dem Schlafen, lediglich ein leichtes Abendessen und eventuell eine Pause von elektronischen Geräten vor der Nachtruhe. Greifen Sie stattdessen lieber zur berühmten Nachtlektüre oder gönnen Sie sich ein Entspannungsbad vor dem Zubettgehen. Frische Luft und niedrige Temperaturen im Schlafzimmer fördern ebenfalls einen gesunden Schlaf. Wir haben weitere Tipps, wie der Schlaf als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden helfen kann.



2. Bewusste Ernährung

Wer fit ins neue Jahr will, kommt an einer bewussten Ernährung nicht vorbei. Bewusst und gesund essen bedeutet, den Körper regelmäßig mit allen nötigen Nährstoffen zu versorgen. So bleibt er funktionstüchtig und seine Leistungsfähigkeit hoch. Greifen Sie zu viel Obst und Gemüse, Vollkornbrot, ausreichend Eiweiß überwiegend aus pflanzlichen Proteinquellen wie Hülsenfrüchten und zu gutem Fett, aus Nüssen, Fisch oder Avocado. Gesund zu kochen ist meist einfach. Wichtig dabei ist: Um Ihre Ziele zu erreichen, machen Sie sich immer bewusst, was Sie essen und wie viel. Noch auf der Suche nach Rezepten? Hier entlang: Wir haben viele Rezepte & Kochtipps für Sie!

3. Ausreichend trinken

Jeder weiß es, doch nur die wenigsten machen es. Pro Tag sollte man mindestens 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Am besten eignen sich ungesüßte Tees oder Wasser. Wer viel schwitzt im Alltag, Sport treibt, schwanger ist oder stillt, sollte noch mehr trinken. Gleiches gilt auch bei Krankheit. Wer dazu neigt, das Trinken zu vergessen, kann sich Erinnerungen setzen. Oft hilft auch einfach Routine – trinken Sie morgens gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser, zu jeder Mahlzeit und zu jedem Snack, beim Fernsehen und dann vor dem Schlafengehen. Entdecken Sie noch mehr Tipps, wie Sie den Flüssigkeitshaushalt über Wasser halten können!

4. Bewegung im Alltag

Mehr Sport gehört oft zu den guten Vorsätzen fürs neue Jahr. Wer jedoch nicht gern ins Fitnessstudio geht hat auch andere Möglichkeiten. Wie so oft im Leben kommt es auf die Balance an, um für körperlichen Ausgleich im Alltag zu sorgen. Ein längerer Spaziergang oder ein paar Dehnübungen zwischendurch können wahre Wunder wirken für body, mind and soul ... Frische Luft regt nicht nur die Sinne an, man kommt auch auf andere Gedanken. Nehmen Sie die Treppe statt des Lifts, steigen Sie eine Station früher aus der Straßenbahn und gehen Sie den Rest der Strecke zu Fuß oder zählen Sie Säubern als Fitnessseinheit! Vielleicht verbringen Sie den Abend sogar lieber auf der Yoga-Matte als auf dem Sofa? Kleine Bewegungs-Reminder und sich hin und wieder bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen sind gute Rezepte für den Alltag. Egal ob Laufen, Wandern oder Yoga - wir haben Tipps & Tricks, wie Sie bei jeder Sportart das Beste raus holen!

5. Achtsamkeit fördern

Der wohl wichtigste Vorsatz fürs neue Jahr ist, im Hier und Jetzt zu leben. Doch warum ist genau das so schwierig? Oft denken wir bereits beim Aufstehen an stressige Meetings in der Firma und beim Mittagessen planen wir, was abends alles erledigt werden muss. Der Moment wird selten bewusst wahrgenommen. Dies erzeugt Stress, und der kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Bei den Bemühungen zu self-caring und mental health stehen deshalb Übungen zur Achtsamkeit ganz oben auf der Tagesordnung. Starten Sie gleich morgens bewusst in den Tag: statt sofort nach dem Smartphone zu greifen, bleiben Sie ein paar Minuten liegen und geben Sie sich Ihren Gedanken hin, bevor Sie Ihre E-Mails checken. Gönnen Sie sich auch tagsüber eine mentale Auszeit von stressigen Momenten – eine kurze Meditation, Atemübungen oder positive Mantras können Sie ins Hier und Jetzt zurückbringen und lassen Sie entspannen. Gehen Sie spazieren in Ihrer Mittagspause und nehmen Sie Natur und Umwelt bewusst wahr. Halten Sie inne, atmen Sie tief durch und gönnen Sie sich 30 Minuten Screen-freie Zeit: kein Smartphone, Computer oder Fernsehen!

Das `Fitness im Solemar` - Team wünscht Ihnen einen guten Start ins neue Jahr und alles Gute für 2026.