

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 2 / 13. Januar 2025

Auszeit für die Seele: Mit kleinen Schritten zu mehr psychischer Gesundheit im neuen Jahr

Ein gesundes Jahr beginnt nicht nur mit einem fitten Körper, sondern auch mit einem starken Geist. In einer Zeit, die von beruflichem Stress, digitalen Reizüberflutungen und sozialen Anforderungen geprägt ist, lädt die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) dazu ein, sich für das Jahr 2025 konkrete Ziele für die psychische Gesundheit zu setzen. Denn mentale Stärke und innere Ausgeglichenheit sind essenziell, um Herausforderungen des Alltags zu meistern. Die LVG verweist darauf, bewusst auf sich selbst zu achten und kleine, aber wirksame Schritte zu unternehmen.

Ein zentraler Tipp für das neue Jahr ist der bewusste Umgang mit digitalen Medien. Ständiges Scrollen auf dem Smartphone und das Gefühl, immer erreichbar sein zu müssen, können auf Dauer überfordern. Regelmäßige, bewusst eingeplante digitale Pausen helfen, den Geist zu entlasten. Besonders sinnvoll ist es, abends auf digitale Geräte zu verzichten, um die Schlafqualität zu verbessern. Eine analoge Abendroutine wie Lesen, Entspannen oder ein Bad kann eine deutliche Verbesserung erwirken.

Eine weitere Möglichkeit, die psychische Gesundheit zu fördern, ist das bewusste Einplanen von Entspannungszeiten. Ob es eine Tasse Tee in Ruhe ist, eine Yoga-Einheit oder Achtsamkeitsübungen – solche Momente schaffen Raum für Erholung. Ebenso wichtig ist die Pflege sozialer Kontakte. Studien zeigen, dass stabile soziale Beziehungen – z.B. mit Freunden und Familie - das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit deutlich erhöhen.

Auch Bewegung trägt entscheidend zur psychischen Gesundheit bei, insbesondere wenn sie an der frischen Luft stattfindet. Ein Spaziergang im Park hilft nicht nur, den Vitamin-D-Haushalt aufzufüllen, sondern verbessert auch nachweislich die Stimmung. Das Zusammenspiel von Bewegung, Natur und Tageslicht hat eine positive Wirkung auf die mentale Gesundheit.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Melanie Kahl, LVG, Telefon 0391/288683 – 0

Die LVG wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt