

21. Dezember 2022

„Tut gut!“-Tipps für gesunde Weihnachtsfeiertage ohne Gewissensbisse LR Eichinger: Wer bewusst genießt, genießt doppelt und tut damit auch seinem persönlichen Lebensstil etwas Gutes

Wer kennt es nicht? Kekse, Punsch, Weihnachtsgans und dazu wenig Bewegung und Stress vor dem bevorstehenden Verwandtenbesuch. Die Weihnachtszeit hat uns bereits voll im Griff – mit allem was dazugehört. Wie wäre es jedoch, zumindest einen der Feiertage gesünder und bewusster zu genießen? Mit den „Tut gut!“-Tipps zur Weihnachtszeit kann der Lebensstil nachhaltig verbessert werden.

„Für mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung und die mentale Gesundheit sollte man sich auch zwischen Weihnachten und Neujahr bewusst Zeit nehmen. ‚Tut gut!‘ unterstützt mit wertvollen Tipps, den sogenannten ‚inneren Schweinehund‘ zu überwinden und die Familienfeiern möglichst gesundheitsbewusst zu genießen“, so Landesrat Martin Eichinger. Durch den Aufenthalt im Wald wird unser Immunsystem gestärkt, der Stoffwechsel angekurbelt, Blutdruck und Puls werden ins Gleichgewicht gebracht und Stresshormone werden gesenkt.

Zum Thema „mentale Gesundheit“ empfehlen die Expertinnen und Experten von „Tut gut!“ mehr Beziehungspflege. Alle Menschen haben das Bedürfnis nach Geborgenheit. Leider fehlt uns oft die Zeit, unsere Beziehungen auch zu pflegen. Nutzen Sie die Zeit, um wieder einmal einen gemütlichen Spieleabend, Bastelnachmittag oder einen Ausflug in die winterliche Natur zu machen!

Zur Ernährung hält die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH fest: Zu viel Deftiges über die Weihnachtsfeiertage belastet den Stoffwechsel und macht müde. Leichte Mahlzeiten versorgen die Menschen mit vielen Nährstoffen und geben Energie, die dann wiederum zu Bewegung an der frischen Luft motiviert. Vielseitige, bunte Salate, auch mit Wintergemüse, sind nun genau richtig. Und sie eignen sich sogar für die festliche Tafel, genauso wie die „Tut gut!“-Rezepttipps unter <https://vimeo.com/670604324>, <https://www.noetutgut.at/ernaehrung>.

Weitere Informationen: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Mag. Thomas Klemm, Leiter Bereich Kommunikation, Telefon +43 676 858 70 34200, E-Mail thomas.klemm@noetutgut.at, <http://www.noetutgut.at>.