



## **Gesundheitstipp: Weniger ist mehr. Gut für mich, gut für die Umwelt, gut für den Geldbeutel**

Wir wollen das neueste Smartphone und das achte Paar Turnschuhe, schauen stundenlang Serien und sind über soziale Medien weltweit vernetzt: der moderne Alltag führt dazu, dass viele von uns reizüberflutet sind. Wir leben in einer Welt des Überflusses und sind oftmals doch nicht glücklich. Ein einfaches Leben, Zeit, Freiheit, Unbeschwertheit, danach sehnen sich immer mehr Menschen. Nicht umsonst fühlt man sich auf Reisen mit leichtem Gepäck in einer schlichten Unterkunft oftmals so wohl, denn Einfachheit entspannt und lässt Raum für Entfaltung.

Das Prinzip des Minimalismus ist eine Gegenbewegung zur heutigen Konsumwelt. Es handelt sich dabei um eine bewusste Beschränkung auf das Nötigste, um dem allgegenwärtigen Hamsterrad der „besser, schöner, schneller“-Gedanken und damit verbundenen Verhaltensweisen zu entkommen. Minimalismus hört sich erstmal nach Verzicht an, doch man kann sich gerade durch die bewusste Konzentration auf wichtige Dinge viele Freiräume schaffen. Unsere Praxis-Tipps können Ihnen dabei helfen, Ihr Leben etwas einfacher zu gestalten und dadurch dazu beitragen, dass Sie sich öfters entspannt und zufrieden fühlen.

### **Bestandsaufnahme: Was macht mich glücklich?**

Machen Sie sich bewusst, was Ihnen wirklich wichtig im Leben ist. Schreiben Sie diese Punkte am besten auf. Diese können die Familie sein, Sport, gesunde Ernährung, Hobbys oder Freundschaften. Häufig beschäftigt man sich gedanklich mit Gegenständen oder Dingen, die einem zum vermeintlichen Glück noch fehlen. Doch nur selten sind materielle Dinge die essentiellen Glücksfaktoren im Leben.

### **Bewusst Achtsamkeit praktizieren**

Die meisten Menschen haben eine genaue Vorstellung davon, was sie noch brauchen, um zufrieden zu sein: ein großes Haus, einen prestigeträchtigen Job, einen luxuriösen Urlaub. Doch das Streben danach setzt unter Druck, stresst oder führt dazu, dass man sich mit anderen vergleicht. Zufriedenheit, Ruhe oder Dankbarkeit können sich dadurch nicht einstellen. Um aus negativen Gedankenspiralen auszubrechen, kann zum Beispiel Meditation helfen. Wer lieber in Bewegung entspannt, kann dafür beispielsweise einen Tag in der Natur verbringen: im Wald, am See oder in den Bergen. Die Einfachheit sowie die frische Luft tun gut und können dabei helfen, gedanklich zur Ruhe zu kommen.

### **Bewusste Bewegung: Schrittweise zur Entspannung finden**

Lassen Sie das Auto doch einfach mal stehen und nehmen Sie sich vor, an mindestens einem Tag pro Woche zu Fuß zur Arbeit, zum Einkaufen oder zu Verabredungen zu gehen. Wer auf diese entspannte Art unterwegs ist, braucht sich nicht über Verkehrsstaus zu ärgern, benötigt keinen Sprit und tut darüber hinaus noch etwas Gutes für seine Gesundheit sowie die Umwelt. Schon drei Spaziergänge pro Woche im Wald oder Park à 20 Minuten senken messbar das Level an Stresshormonen. Allerdings sollte man dafür das Smartphone auslassen und die Ruhe in Stille genießen.

## **Bewusste Ernährung: Selbst Kochen mit frischen Zutaten**

In Fertiggerichten sind oftmals viel Zucker, Salz und Zusatzstoffe enthalten, sie sind teuer und enthalten wenig Nährstoffe. Eine pflanzenbetonte Ernährungsweise mit frischen, saisonalen Zutaten wie Obst und Gemüse aus der Region ist nicht nur gesundheitsfördernd, sondern durch den niedrigeren Anteil an Treibhausgasemissionen zudem ökologisch nachhaltig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt auch bei Wurst- und Fleischkonsum: weniger ist mehr. Wenn Sie tierische Lebensmittel bewusst konsumieren wollen, kaufen Sie diese möglichst regional oder in Bio-Qualität. Leitungswasser ist übrigens der ideale Durstlöcher: in Deutschland von guter bis sehr guter Qualität, deutlich preiswerter und umweltfreundlicher als Mineralwasser aus Flaschen, obendrein spart man sich das Schleppen.

## **Bewusst Entrümpeln: Einfach leichter**

Kaum jemandem macht es Spaß, aufzuräumen oder sich von Dingen zu trennen. Doch je weniger unnützes Zeug das eigene Zuhause belagert (z.B. im Kleiderschrank), desto leichter fühlt man sich oftmals. Beim Ausmisten, können Ihnen folgende Leitfragen helfen: Wie oft haben Sie den Artikel im letzten Jahr benutzt? Besitzen Sie vielleicht etwas Ähnliches? Bereitet er Ihnen Freude? Im Sinne der Nachhaltigkeit sollten aussortierte Gegenstände in gutem Zustand möglichst nicht weggeworfen, sondern verschenkt, verkauft oder an gemeinnützige Einrichtungen gespendet werden.

## **Bewusster Konsum: Brauche ich das wirklich?**

Die meisten Menschen kaufen ständig Dinge, die sie nicht wirklich benötigen, sondern weil sie gerade billig, verfügbar oder „in“ sind. Doch mit jedem gekauften Gegenstand muss man sich beschäftigen und Platz dafür schaffen. Und der Preis, den die Natur und die Menschen in den Produktionsländern für unseren Hyperkonsum zahlen, ist sehr hoch. Egal, was die Werbung suggeriert, wirkliche Zufriedenheit, Glück und Liebe kann man sich mit Geld und neuen Gegenständen nicht kaufen.

Unser Tipp: Schreiben Sie Dinge, die Sie kaufen möchten, künftig auf eine Wunschliste. Fragen Sie sich vor jeder Anschaffung: benötige ich diesen Gegenstand wirklich unbedingt? Habe ich bereits etwas Vergleichbares? Hat der Artikel eine gute Qualität? Was bedeutet der Kauf für die Umwelt oder die Menschen, die es hergestellt haben? Durch diesen einfachen Trick können Impulskäufe oftmals vermieden werden.

Minimalistische und bewusste Verhaltensweisen können grundlegende Schritte zu einem Leben in Balance darstellen: man erhält mehr Zeit, spart Geld und bekommt ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit für jede einzelne Sache, die man noch besitzt.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund

## **Quellen:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2017). Nachhaltige Ernährung. Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen. Abgerufen am 13. 03 2023 von

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/nachhaltige-ernaehrung/lebensmittelbezogene-ernaehrungsempfehlungen/>

Kondo, M. (2013). *Magic Cleaning. Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert*. Hamburg: Rowohlt.

Österreichische Ärztezeitung. (25. 01 2016). Krebsrisiko durch Fleisch: neuerlicher Hinweis. Abgerufen am 08. 03 2023 von <https://aerztezeitung.at/2016/oaz-artikel/medizin/krebsrisiko-fleisch-darmkrebs-who-univ-prof-kurt-widhalm-univ-prof-christoph-gasche/>

Sasaki, F. (2020). *Das kann doch weg. Das befreiende Gefühl, mit weniger zu leben*. München: Heyne.

Stefanie Jakob. (05. 01 2023). *In 7 Tagen zum Minimalisten*. Abgerufen am 10. 03 2023 von <https://utopia.de/ratgeber/in-7-tage-zum-minimalisten/>

Tillessen, C. (2020). *Konsum. Warum wir kaufen, was wir nicht brauchen*. Hamburg: HarperCollins.

Verbraucherzentrale. (07. 11 2022). Kann man Leitungswasser trinken? Abgerufen am 09. 03 2023 von <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wasser/kann-man-leitungswasser-trinken-34836>

## **Bilder:**



<https://de.depositphotos.com/514828622/stock-photo-african-woman-choosing-clothes-standing.html>



<https://de.depositphotos.com/160465116/stock-photo-stethoscope-organic-food-and-sport.html>