

Gesund ins neue Jahr

Gesund ins neue Jahr starten mit kleinen Schritten, die aber große Wirkung zeigen. Der Jahreswechsel ist für viele Menschen ein Moment des Innehaltens. Ein neues Jahr liegt vor uns, verbunden mit frischer Motivation, guten Vorsätzen und dem Wunsch, Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Gerade jetzt bietet sich die Gelegenheit, die eigene Gesundheit bewusst in den Mittelpunkt zu stellen. Dabei müssen es nicht immer radikale Veränderungen sein, oft sind es die kleinen, alltagstauglichen Schritte, die langfristig den größten Effekt haben.

Ein zentraler Baustein für einen gesunden Start ins neue Jahr ist eine ausgewogene Ernährung. Nach den oft üppigen Feiertagen freut sich der Körper über frische, vitaminreiche Kost. Saisonales Obst und Gemüse, ausreichend Flüssigkeit und regelmäßige Mahlzeiten unterstützen den Stoffwechsel und stärken das Immunsystem. Ergänzend können, nach individueller Beratung in der Apotheke, Vitamine oder Mineralstoffe sinnvoll sein, besonders in den lichtarmen Wintermonaten.

Auch Bewegung spielt eine entscheidende Rolle. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Regelmäßigkeit. Spaziergänge an der frischen Luft, sanfte Gymnastik oder kurze Bewegungseinheiten im Alltag fördern die Durchblutung, stärken Muskeln und Gelenke und wirken sich positiv auf die Stimmung aus. Schon 20 bis 30 Minuten Bewegung am Tag können einen spürbaren Unterschied machen.

Ebenso wichtig ist ausreichend Schlaf. Ein geregelter Schlafrhythmus unterstützt die Regeneration des Körpers, stärkt das Immunsystem und hilft, Stress besser zu bewältigen. Entspannungsrituale am Abend, wie Lesen oder Atemübungen, können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen.

Nicht zuletzt lohnt es sich, die eigene Hausapotheke zu überprüfen. Sind alle Medikamente noch haltbar? Fehlen wichtige Produkte für die Erkältungszeit? Unser Apothekenteam steht hier beratend zur Seite, sei es bei Fragen zu Arzneimitteln, zur richtigen Anwendung oder zu präventiven Maßnahmen.

Gesund ins neue Jahr zu starten bedeutet vor allem, achtsam mit sich selbst umzugehen. Wer auf die Signale seines Körpers hört und sich realistische Ziele setzt, schafft eine gute Grundlage für mehr Wohlbefinden, nicht nur im Januar, sondern das ganze Jahr über.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann