

# Initiative Nachhaltiges Gleiberger Land



Als Initiative von Menschen unserer Gemeinde und aus dem Umland setzen wir uns für ein nachhaltiges, ökologisch orientiertes Leben in unserer Region ein und möchten euch mit unseren regelmäßig erscheinenden Tipps ermutigen, auch eure Gewohnheiten im eigenen Tempo in alltagstauglichen und praktischen kleinen Schritten zu verändern.

## Gute Vorsätze für das neue Jahr

**Wir wünschen Euch allen Glück, Gesundheit und Gelassenheit in diesem Neuen Jahr 2025!**

Zu Neujahr nehmen wir uns häufig vor, gesundheitsschädliche Gewohnheiten zu verändern. Das kann bedeuten, weniger Süßes zu essen, mehr in Bewegung zu kommen oder weniger zu rauchen. Je konkreter wir uns dabei unsere langfristigen Ziele und die kleinen Schritte dorthin vorstellen, desto erfolgsversprechender sind wir in deren Umsetzung. Wir wollen also ins Handeln kommen: Dabei sollten wir jedoch nicht zu streng mit uns sein oder uns zu Vieles gleichzeitig zumuten. Wir alle sind nicht durchgehend konsequent.

Eine liebgewonnene, aber eigentlich schlechte und schädliche Gewohnheit aufzugeben, fällt nicht leicht. Am besten lässt sie sich durch eine positive Alternative ersetzen. So entsteht eine Vision, die mit Angenehmem und Erfolg verknüpft ist. Wir können neue Aktivitäten auch an positive Erfahrungen oder eine Belohnung koppeln, wie z.B. den Genuss eines leckeren Getränks nach der Fahrt zur Arbeit mit dem Rad.

Sich an Neues heranzuwagen bedeutet auch, sich gut vorzubereiten und das zu planen, was zunächst aufwändig und dadurch vielleicht lästig erscheint. So lässt sich mit ein bisschen Vorbereitung vieles leichter handhaben als zuvor gedacht. Ein Austausch und der Zusammenschluss mit Gleichgesinnten ist auch von Vorteil – und langsam kann so eine echte neue Routine entstehen.

Solche Veränderungen können handfeste Vorteile mit sich bringen, die wir uns wiederholt vor Augen halten sollten: Wir verbessern häufig durch z.B. mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung nicht nur unser Immunsystem und damit unsere Gesundheit, sondern auch unsere Stimmung. Wir schonen die Umwelt, die Luft, die wir atmen, schützen die Tier- und Pflanzenwelt und das Klima. Und wir können zudem durch eine gesündere Lebenshaltung häufig bares Geld sparen! So unterstützen wir unsere persönliche und die gemeinsame Zukunft, eine Win-Win-Situation für alle. In den weiteren Tipps werden wir auf die häufigsten unserer guten Vorsätze näher eingehen.