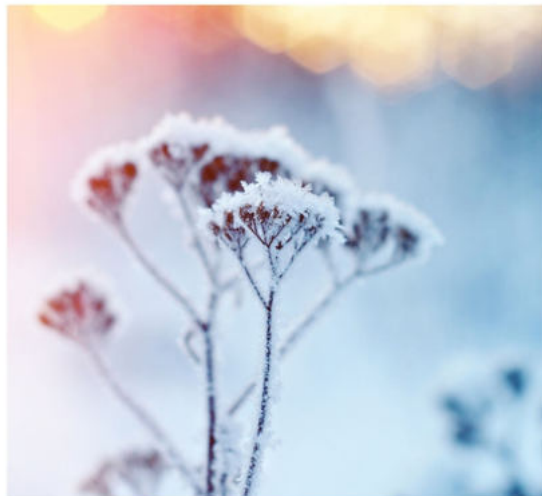


DEZEMBER 2022

Diakonisches Werk
Diakonie Hasenberg

Nachbarschaft

Eine Stadtteilzeitung für die Stadtbezirke 11 und 24 in München



INHALTE

*Stimmen aus der Nachbarschaft
Freizeitipps und Kochrezepte
Humor und Wissenswertes*



EINE INITIATIVE DER

*Nachbarschaftstreffs der
Diakonie Hasenberg e.V.
www.diakonie-hasenberg.de*



Inhalt

Herzlich Willkommen	S. 3
15. Jubiläum Schickeria	S. 4
Action Pur in der Nachbarschaft	S. 7
Atmen - so viel mehr als	
Luft holen	S. 10
Sozialraumfrage	S. 12
Wie lebt es sich im Stadtteil	
Hasenberg?	S. 14
Yoga und Children	S. 16
Achtsamkeit und	
Selbstfürsorge	S. 19
10 Kostenlose Aktivitäten	
in und um München	S. 22
Flohmarkt 2022	S. 26
Niemand ist Allein	S. 28
10 Schritte zur seelischen	
Gesundheit	S. 31
Kochen und Rezepte	S. 35
Zehn Tipps für einen	
entspannten Winter	S. 38

Herausgeber

Diakonie Hasenberg e.V.
Starnigplatz 10 | 80933 München
Tel. 089 452 235 100
www.diakonie-hasenberg.de

Redaktion

Nachbarschaftstreffs der Diakonie
Hasenberg.

Eigene Beiträge, Leser*innen-Briefe, Fotos aus auch Anfragen sind seitens der Redaktion ausdrücklich erwünscht! Für eingehende Texte und Fotos wird jedoch keine Haftung übernommen.
Nachdrucke - auch auszugsweise - oder sonstige Nutzung der Inhalte sind nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.
Fotos: privat, unsplash.com

Erscheinungsweise

Die Zeitschrift erscheint jährlich.
Redaktionsschluss: 15. Oktober 2022.

Unsere Arbeit wird unterstützt von

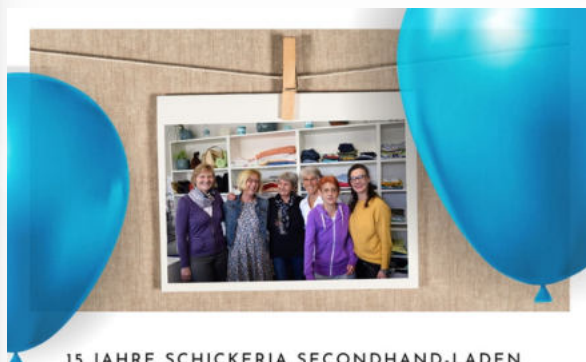


Liebe Leserin, lieber Leser,
die Welt, die wir bisher kannten, ist in Aufruhr. Wir erleben Konflikte die für die Bevölkerung viele Verluste mit sich bringen, humanitäre Krisen, Kriege etc. Da ist es etwas besonderes, dass wir im Hasenberg, in unserer

Nachbarschaft friedlich miteinander leben. Obwohl und vielleicht gerade weil hier im Stadtteil Menschen unterschiedlicher Kulturen, verschiedener finanzieller Möglichkeiten zusammenleben, Menschen unterschiedlichen Alters mit ganz eigenen Biographien. Wir merken, dass die Bedeutung der Nachbarschaft wächst; Die Sehnsucht nach Gemeinschaft, nach Austausch ist nicht nur praktisch sondern auch nachhaltig. Zu wissen, dass nebenan jemand wohnt, der uns kennt, der uns in Notlagen unterstützt, ist uns wichtig.

Wenn Menschen zusammenkommen, dann knirscht es auch an der ein oder anderen Stelle. Vorurteile, negative Erfahrungen und auch einmal der persönliche Stress sind oft mitverantwortlich, wie wir einander gegenüber treten.

In unseren Nachbarschaftstreffs wollen wir dabei helfen, Vorbehalte gegenüber anderen Menschen und Kulturen abzubauen. Dies gelingt uns gemeinsam mit den vielen engagierten Nachbar*innen, mit freiwillig engagierten Mitarbeiter*innen und vielen Unterstützer*innen unserer Angebote. Lasst uns uns neu kennenlernen, mit unseren kulturellen Hintergründen und allem anderen, was uns beschäftigt.
Wir freuen uns auf Euren Besuch in unseren Treffs!



15 JAHRE SCHICKERIA SECONDHAND-LADEN

Am 15. September 2022 feierten wir den **15. Geburtstag des Schickeria Secondhand-Laden** im Hasenberg. Gerne nutzen Mitarbeitende, Ehemalige, aber auch Unterstützer*innen und Kolleg*innen aus der Diakonie Hasenberg die Möglichkeit, gemeinsam bedeutende Momente der Schickeria Revue passieren zu lassen und kamen gerne mit einander ins Gespräch.

Unsere Schickeria ist mehr als ein typischer Secondhand-Laden: **Sie ist eine Schatzkiste für einzigartige Lieblingsstücke**, ein nachbarschaftlicher Treffpunkt und Garant für besondere Begegnungen, bei denen die Neuigkeiten des Viertels ausgetauscht werden, ein wertvolles Beschäftigungsprojekt für unsere freiwillig engagierten Mitarbeitenden, eine offene Tür zu den Beratungsangeboten unseres Trägers

(zwischen Kleidungsständen und Schuhregalen schützen Kund*innen und Nachbar*innen ihr Herz aus), ein Kontrapunkt gegen Ressourcenverschwendung und seit 15 Jahren ein erfolgreiches Projekt für gesellschaftliche Teilhabe“, erklärt Einrichtungsleitung Evangelia Kostopoulou.

Die Idee der Schickeria Secondhand-Laden, wie wir sie heute kennen, ist im Rahmen eines Frauenfrühstücks vor mehr als 15 Jahren geboren. Gemeinsam mit Sozialpädagog*innen sind hier Anwohnerinnen des Hasenberg regelmäßig zusammengekommen und haben bei einem Frühstück im familiären Rahmen verschiedene Einfälle zur Verbesserung der Lebensqualität im Hasenberg Nord besprochen und konkrete Projekte dazu organisiert.

Ein gemeinsamer Treffpunkt für nachbarschaftlichen Austausch sollte her, ein niederschwelliger Zugang zu Beratungsangeboten und nicht zuletzt ein Ladengeschäft im bis dahin sehr unterversorgten Münchner Norden. Die Anfänge der Schickeria gehen deshalb auch auf Kleidertausch-Nachmittage zurück, es gab Sonder-Verkaufsnachmittage im Stadtteilcafé, zu denen die Nachbar*innen im Viertel eingeladen wurden. Egal ob Brautmode oder Sommerbekleidung – die Aktionstage haben sich schnell zu einer Attraktion für die Nachbarschaft entwickelt, zu der man gern zusammengekommen ist. Rasch war klar, dass ein regelmäßiges Angebot notwendig und gewünscht ist. Im Juli 2007 wurde schließlich die Schickeria Secondhand-Laden feierlich eröffnet. Ein Großteil der Kund*innen der Schickeria sind Stammkund*innen, die schon seit ein paar Jahren den kleinen Laden besuchen und in regelmäßigen Abständen immer wieder kommen. An den Geschäftstagen sind es oft bis zu 30 Kundinnen und Kunden, die den

Secondhandladen aufsuchen, am Ende des Monats, wenn das Geld knapper wird, weniger. Die freundliche Atmosphäre und das bunte Angebot kommen gut an. „Bei uns kann man sich chic, nach der aktuellen Mode kleiden. Aber wir führen auch besondere Einzelteile für wirkliche Modeliebhaber“, erzählen die Frauen, die oft schon seit vielen Jahren freiwillig engagiert in der Schickeria tätig sind - mit viel Spaß und Verantwortungsgefühl. Sie schätzen das familiäre Miteinander mit den Kolleg*innen und Kundschaft. „Die Schickeria ist einfach ein Treffpunkt für die Leute aus dem Viertel“. Die Mitarbeitenden der Schickeria haben ganz unterschiedliche Biografien – was ihnen gemeinsam ist, ist die Überzeugung, einen wertvollen Beitrag zu leisten. „Wir haben hier eine sinnvolle Beschäftigung gefunden, Kolleginnen, die zu Freunden geworden sind. Mit unseren Kund*innen stehen wir in einem engen Kontakt und nehmen Anteil an deren Lebensumständen.“



ACTION PUR IN DER NACHBARSCHAFT

SOMMERFEST, RAMADAMA, BASTELN, GESUNDHEITSTAG, YOGA, FRÜHSTÜCK, WOCHE DER NACHBARSCHAFTSTREFFS UND OSTERN.



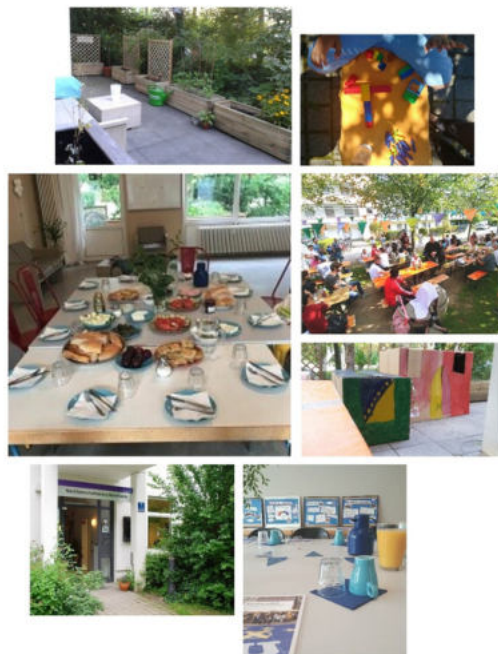
RADELKURS, GESUNDHEITSTAG, RAMADAMA, SPIELAKTION
FREIZEITSPORT, BASTELAKTION MIT KINDERN
UND SPORT IN DEN FERIEEN.



SEITE 8

NACHBARSCHAFT

HOCHBEETE, FLOHMARKT FÜR KINDER, FRÜHSTÜCK,
"GSCHIED GEWÄHLT" BASTELN UND SOMMERFEST.



NACHBARSCHAFT

SEITE 9



Atmen ist so viel mehr als Luft holen

Über bewusste Atemtechniken zu mehr Entspannung und Kraft

Ein Artikel von Hanna Stahl

Heute schon mal tief durchgeatmet? Nein? Dann tun Sie es genau jetzt!

Denn, dass wir atmen ist zwar die natürlichste Sache der Welt, aber auch oft eine vernachlässigte. **Unterbewusst holen wir ca. 20.000 Mal am Tag Luft.** Jede(r) in ihrem/seinem ganz eigenen Rhythmus. Länge und Tiefe variieren dabei und dirigieren so unser körperliches und emotionales Empfinden.

Während wir einige Tage ohne Nahrung oder Wasser auskommen, so überleben wir nur ein paar Minuten ohne Sauerstoff. **Atmen ist Leben.** Und indem wir unsere Atmung kennenlernen und bewusst lenken, können wir unser Leben verändern. Entspannung zurückgewinnen, erholsamer schlafen, morgens energiegeladener in den Tag starten und in stressigen Situationen die Ruhe bewahren.



Über jeden Atemzug nehmen wir **direkt Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem.** So können wir aktiv steuern, ob wir uns im Flucht- oder Ruhemodus befinden und dem Körper die Regenerationsphasen ermöglichen, die im hektischen Alltag oft fehlen.

Ein Großteil unserer Gesellschaft hat verlernt, was es bedeutet tief und **nährend** zu atmen. Wir wissen nicht mehr, welche Rolle unser Zwerchfell dabei spielt und wie gut es sich anfühlen kann aus der flachen, kurzen Brust-Atmung in eine ruhige Bauchatmung zu wechseln. Dabei ist es vermeintlich einfach:

Einatmen wirkt aktivierend, Ausatmen beruhigend. Je länger wir ausatmen, desto leichter entspannen wir uns. Kurze, hektische Atemzüge in die Brust verbinden wir mit Stress oder Angst, langsame tiefe Atemzüge in den Bauch mit Ruhe und Entspannung. Also warum dieses angeborene Wissen nicht für uns nutzen? Mit den richtigen Atemtechniken an der Hand reichen **ein paar bewusste Atemminuten** am Tag schon aus, um Körper und Seele in Einklang zu bringen.

Beispielatmetechniken für Zuhause

Setzen Sie sich aufrecht an einen ruhigen Ort. Schließen Sie die Augen. Entspannen Sie Stirn, Kiefer und Schultern...



DIE STROHHALMATMUNG

Für den Wechsel in den Ruhemodus in akuten Stress- oder Paniksituationen Legen Sie Ihre Handflächen auf Ihren Bauch auf Höhe des Bauchnabels und folgen Sie Ihrem Atem wie er in Ihren Körper fließt. Schieben Sie die Bauchdecke aktiv nach außen, die Handflächen heben sich mit der Einatmung, mit der Ausatmung senkt sich der Bauchnabel zur Wirbelsäule. **Atmen Sie durch die Nase in den Bauch ein und durch ein kleines Loch zwischen Ihren Lippen, wie durch einen Strohhalm, wieder aus.** Dosieren Sie die Luft, die Ihren Körper verlässt und lassen Sie die Ausatmung Stück für Stück länger werden. Bis Ein- und Ausatmung ein Verhältnis von 1:2 haben. Wiederholen sie die Strohhalmatmung solange bis Ihre Nerven sich beruhigt haben.

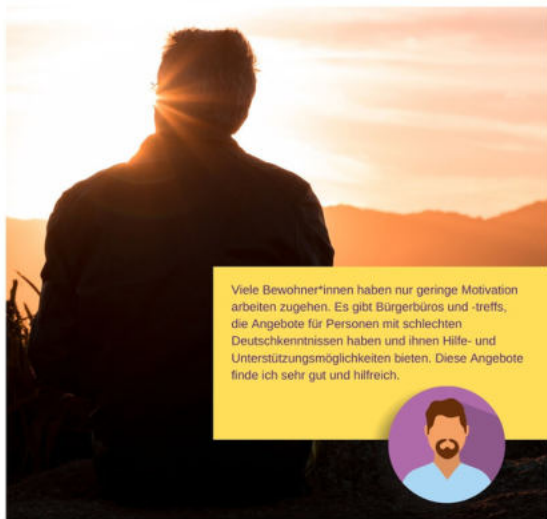


DIE BOXATMUNG

Atmen Sie tief durch die Nase über das Zwerchfell in den Bauch ein und durch die Nase wieder aus, folgen Sie dem Luftfluss mit Ihrer Aufmerksamkeit und zählen Sie still für sich mit: **Auf 4 Zähler ein, auf 4 Zähler die Luft anhalten, auf 4 Zähler ausatmen, auf 4 Zähler die Luft anhalten.** Finden Sie Ruhe und Entspannung in den Atempausen. Wiederholen sie die Boxatmung für 10 Runden. Durch die Konzentration auf das Zählen, geben Sie dem Atem ganz genau vor, wo er hingehen darf und erreichen so, dass sich Ihre Nerven beruhigen und Ihr Körper mit dem Optimum an Sauerstoff versorgt und entgiftet wird. **WICHTIG:** Diese Übung ist nicht geeignet für Schwangere, Frauen, die aktiv daran arbeiten es zu werden, Epileptiker und Menschen mit Bluthochdruck, oder Herzproblemen.

Lust aus mehr? Hintergründe zum Atemtraining und Angebote für Einzelstunden oder Gruppenkurse finden Sie auf der Webseite www.achtsamatmen.de.

"Sehr gute Angebote"



Viele Bewohner*innen haben nur geringe Motivation arbeiten zugehen. Es gibt Bürgerbüros und -treffs, die Angebote für Personen mit schlechten Deutschkenntnissen haben und ihnen Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten bieten. Diese Angebote finde ich sehr gut und hilfreich.



"Wir hören euch"

<p>Wir brauchen ein Postamt.</p>	<p>Das Hasenberg ist multikulti. Mir gefällt es hier gut. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass alles so bleibt, wie es ist.*</p>	<p>Manche Straßen und Plätze hier sind gefährlich. Hier werden Drogen verkauft.</p>	
	<p>Besonders charakteristisch für das Hasenberg ist die lebendige Gastronomie. Außer der kleinen Bäckerei und einem Bistro beim Supermarkt und natürlich verschiedenen Lieferdiensten gibt es keine Restaurants oder Biergärten in Hasenberg. Dafür muss man in andere Stadtteile fahren.</p>		<p>Ich wünsche mir, dass zum Beispiel die Daxorie mehr Kontakte zwischen den Familien und Nachbarn weckt. Die Spielplätze des Stadtviertels finde ich gut, allerdings sollten es mehr davon geben. Außerdem gibt es viele ungenutzte Grünflächen, die unüberwacht werden können, um auch älteren Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit für Spiele und Aufenthalt zu geben.</p>
<p>Die Politik muss was machen.</p>	<p>Mir gefallen die vielen Grünflächen. Es ist sehr ruhig.</p>	<p>Nachts gibt es viel Blaulicht. Die Polizei ist häufig unterwegs im Hasenberg!</p>	
<p>Ohne Erklärung wurden die Sitzbänke am Platz entfernt. Das wirkt, als würden wir nicht wertschätzt. Jetzt müssen wir unsere eigenen Stühle mitbringen. Das sehr sozial aus.</p>	<p>Alles soll so bleiben.</p>		<p>Hier ist alles in der Nähe. Bus-Haltestellen, Flughafen und viel Natur. Wir haben die Parzenviese, Radfahren und Spazierwege sind toll hier.</p>



WIE LEBT ES SICH IM STADTTEIL HASENBERGL?

Nicht nur dieser Frage ging ich die Treffleitung des Nachbarschaftsbüros Hasenberg in einer Umfrage nach. Ich kam ins Gespräch mit Jungen und Älteren Bewohner*innen des Stadtteil Hasenberg.

ZENTRALE ERGEBNISSE

- Es lebt sich gut im Stadtteil.
- Ein gutes friedliches Zusammenleben mit Personen aus anderen Kulturen/Ländern
- Viele Grünflächen sowie Spielplätze für die Kinder im Vergleich zu anderen Stadtteilen Münchens. Orte der Zusammenkunft, Interaktion.
- Es gibt eine gute Verkehrsanbindung.
- Einkaufsmöglichkeiten für den täglichen Bedarf sind zwar vorhanden, jedoch nicht genügend.

- Es fehlen Bäckereien, ein Drogeriemarkt, Gastronomie, ein Metzger, Geldinstitut, eine Post bzw. auch ein Briefkasten, ein Biergarten, ein Kino.
- Innerhalb älterer Wohnhäuser gibt es kaum Fahrstühle. Ohne Hilfe von außen können ältere Personen ihre Wohnung nicht verlassen.
- Polizei ist oft vor Ort.
- Alkoholkonsum sowie Drogenkonsum (bzw. Verkauf) hat sehr stark zugenommen.
- Bewohnerstammtisch und Frauengruppe sollen wieder aufleben.
- Die Schickeria Secondhand-Laden soll wieder zurück ins Hasenbergl.
- Es gibt Einrichtungen, die für die Belange der Bewohner*innen da sind, die jedoch nicht bei jeder Person bekannt sind.

Zusammen mit Studierenden der Hochschule Fulda wurden am Samstag, 11.06.2022 außerdem Interviews mit Bewohner*innen und Expert*innen geführt. Große Bedeutung hatten die Befragungen für die Nachbarschaftstreffs der Diakonie Hasenberg e.V.. Unser Ziel war es, gemeinsam mit den Bewohner*innen des Stadtteil Hasenbergl zu ermitteln, welche Belastungen sie spüren, aber auch, welche Anliegen und welche Ideen für den Stadtteil, für die Nachbarschaft und das Zusammenleben sie haben. Zum anderen sollten Anregungen entwickelt werden, wie und für welche Projekte Interesse besteht, sich vor Ort zu engagieren und mitzugestalten.

Alle Interviewpartner*innen, sowie weitere Interessierte aus dem Stadtteil werden zu einer Informationsveranstaltung eingeladen um gemeinsam an diesen Themen und Interessen weiter zu arbeiten.



Yoga and Children

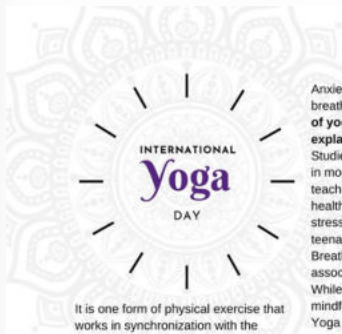
Reacting Mindfully!

International Day of Yoga 2022



Every year on **21st June International yoga day** is celebrated. It is the moment to sit back and reflect and to acknowledge that we all experience suffering, discontent, or dissatisfaction. Acceding this predicament is the first step towards understanding the painful experience which is more relevant than ever before in the current excruciating times that we all are experiencing. With everything that is currently going on in the world, our stress levels may likely be heightened. For some people, the uncertainty of this time causes a lot of anxiety, especially the younger segment such as small children and teenagers. It's important to realize and practice healthy ways of de-stressing as we learn how to deal with normal everyday life. While the world is gasping in bewilderment to save itself from the agonizing Effects of home-office and increasing stress on the younger generation which seem rhapsodical, looking back may hand us an enshrined solution in the form of yoga which may equip us to fight this battle.

International Yoga day is a reminder that from the ancient scripture to the Middle Ages until the very recent studies which are supported by scientific evidence, it is becoming very apparent that **yoga is not only the strengthening of the body but also stabilizing the mind and heart through various breathing techniques.**



It is one form of physical exercise that works in synchronization with the mind and soul. There is ample literature available on yoga not only in India but also across Europe.

What makes yoga exclusive is, it's being inclusive. People of all age groups, nationalities, and social backgrounds can practice it because yoga is accessible to all. There are various kinds of yoga practices, so it's possible for anyone to start. **Size and fitness levels don't matter, there are modifications for every yoga pose.** Apart from the real physical effect of stress and anxiety on our younger population, the mental health implications of this can be felt just as strongly. For those already suffering from mental health conditions or anxiety, the added stress can feel overwhelming and unmanageable. Anxiety thrives on uncertainty and being in a constant state of waiting for something to happen will only increase this.

Anxiety and the manner in which we breathe are co-joint. **The principles of yoga offer a wonderful, logical explanation to regulate stress.**

Studies have shown how, if practiced in moderation from an early age, yoga teaches you to train your brain for healthy emotional outlets and handle stress which seem almost crucial to teenagers.

Breathing and yoga are oftentimes associated with the same umbrella. While both activities encourage mindfulness, health, and relaxation. Yoga can get intense and serve as a workout depending on the level.



Breathing, however, is effortless and can be practiced everywhere with being a little mindful.

Often, when we are in a stressful situation, we get anxious and do not give our minds a chance to think logically. This is the situation where mostly the people of age group between 12 to 20 react frantically to the situation from day to day life. **Breathing rightfully supports our emotional health** by stamping out the information overload that we all experience daily.

It allows us a clean space in our mind which in turn can cast us towards positivity. **We not only feel revamped but we also become mindful of people and situations which lead us to a deep consciousness of life-force.** Which the youth needs to invest in the future. Yoga fosters empathy and larger understanding, and it is worth observing that sympathy and receptivity lie at the very root of yoga's first principle- helping others by helping oneself.

Yoga practice can help young people, especially students to develop a non-impulsive reaction to events. As Krishnamurti states "You can perceive totally, completely only when the mind is wholly quiet. So the professionals, the teachers, the gurus say you must sit in a certain posture, control your thought, breathe properly, and so on." This will lead one to handle contradicting emotions. Do not take your breathing for granted, it's magical when you know how to breathe right.

Taking the time to breathe mindfully and deeply for a few minutes or so can already help you to see an improvement without even moving a muscle. **The power of being still is just as important as the power of movement.** Children need to be active but also they need mindful emotional clarity.

Dr. Jyoti Joshi is an academician, Yoga trainer, and avid writer. She is currently working as a freelance business coach and trainer. Her core area of interest is in English language teaching. She has various years of teaching experience at colleges and universities in India.

By learning to breathe deeply, you not only physically allow your muscles to relax, but you are also much better equipped to connect with other relaxation techniques, such as meditation. In the long term, practicing yoga helps to build a mind-body connection, allowing you control over your emotions and react rightly. Over time, yoga can help you to regain that sense of control and allow your mind and your body to sharpen each other, which in turn **gives you the tools to better manage those moments when you feel anxious** over a situation, you can't control be it school assignment pressure or a feeling of isolation. Sometimes our biggest enemy is our own mind, so give yourself some time to relax your mind and focus on yourself. It is doing more good for your body than you know. On this international day of yoga let's embark on this self-fulfilling journey of yoga and peaceful joy.

By
Dr. Jyoti Joshi



ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE

SELF



CARE

Der Spagat zwischen Familie, Beschäftigung, Freundeskreis, Ehrenamt und den eigenen Bedürfnissen verlangt einiges ab. Wir versuchen alles gleichzeitig zu erledigen jedoch lassen die Kräfte mit der Zeit nach. Alles um einen herum fühlt sich belastend an und es ist höchste Zeit wieder Energie zu tanken. In einem anspruchsvollen und intensiven Alltag brauchen wir kurze oder lange Pausen, um „sich selbst zu kümmern“. „Self Care – Selbstfürsorge“, das ist die „Sorge um sich selbst“; es ist jede Handlung, die wir unternehmen, um sich selbst zu kümmern, um sich selbst zu helfen, um sich

selbst Aufmerksamkeit zu werden, um sich selbst zu verbinden. Wie kann ich Selbstfürsorge in meinem Alltag (oder besser in meinem Leben) integrieren? Es gibt verschiedene Arten der Selbstfürsorge. Schätzen Sie ihre eigenen Bedürfnisse ein, experimentieren Sie und finden Sie was am besten zu ihnen passt. Es gibt keine richtigen „Anweisungen“. Die Art und Weise ihrer Selbstfürsorge hängt von ihren Umständen, Bedürfnissen und Vorlieben ab. Öffnen Sie ihren Geist und ihr Herz für die verschiedenen Praktiken, die sie unten entdecken werden.

1



KÖRPERLICHE SELBSTFÜRSORGE

Die Grundlage der Selbstfürsorge ist eine gesunde Ernährung, guter Schlaf und Bewegung. Machen sie eine Pause, gehen sie spazieren in der Natur oder machen sie eine Yoga- bzw. Sportübung, ernähren sie sich gesund und schlafen sie ausreichend. Ihre körperliche Verfassung und Ihr allgemeines Wohlbefinden werden dadurch verbessert.

3



SPIRITUELLE SELBSTFÜRSORGE

Es geht um alles, was Ihren Geist, Ihre Logik anregt und Ihr Wissen erweitert. Ein Buch lesen, Rätsel lösen, ein Museumsbesuch, eine neue Fertigkeit erlernen, ein neues Hobby aufnehmen oder einen Dokumentarfilm ansehen, sind nur einige praktische Vorschläge für die spirituelle Selbstfürsorge.

SEITE 20

2



EMOTIONALE SELBSTFÜRSORGE

Die Emotionale Selbstfürsorge bezieht sich auf Handlungen, die Ihnen helfen, sich mit Ihren Emotionen zu verbinden, Ihren Körper kennenzulernen und sich zu entspannen. Sie können Achtsamkeits- und Meditationsübungen machen.

4



SOZIALE SELBSTFÜRSORGE

Unabhängig davon, ob Sie introvertiert oder extrovertiert sind, bezieht sich die soziale Selbstfürsorge auf unseren Kontakt mit anderen Menschen und vertieft Ihre Beziehungen zu anderen. Sich täglich mit einer vertrauten Person zu unterhalten, sich auszutauschen, ist Teil der Selbstfürsorge. Treffen Sie liebe Freunde, rufen Sie Leute an, die weit weg von Ihnen sind, sagen Sie den Leuten, die in dem Café arbeiten, an dem Sie jeden Tag vorbeikommen „guten Morgen“, finden Sie Zeit, Ihre Familie zu besuchen etc..

NACHBARSCHAFT

5



ANGENEHME AKTIVITÄT

Es ist wichtig, angenehme Aktivitäten in unser tägliches Leben aufzunehmen, die uns erfüllen und uns Freude bereiten. Diese Art der Selbstfürsorge hilft, Ihren Stress abzubauen, indem Sie Ihre Sinne „lenken“ und sich auf alles konzentrieren, was Sie entspannt. Sie können eine Duftkerze anzünden, Ihre Lieblingsmusik hören, etwas gesundes kochen etc. Finden Sie, was Ihnen gefällt und lassen Sie Ihre Verpflichtungen und Sorgen hinter sich.

7



DANKBARKEIT

Wir können ein paar Minuten am Tag dazu widmen, um zu erkennen, für welche Dinge wir Dankbar sind. Sie/Wir können entweder auf Papier oder in Gedanken eine Liste erstellen und dort die Dinge zusammentragen, für die Sie/wir dankbar sind und die Menschen oder Situationen, in denen Sie/wir geholfen oder Hilfe empfangen haben. Dankbarkeit hilft uns, den Schwierigkeiten in unserem Leben mit größerer Kraft zu begegnen.

NACHBARSCHAFT

6



ROUTINE IM ALLTAG

Schaffen Sie sich eine tägliche Routine an. Erstellen Sie einen Zeitplan, einen Tagesablauf ab. Die Praktische / routinierte Selbstfürsorge umfasst Aufgaben in wesentlichen Bereichen Ihres Lebens und hilft Ihnen, zukünftige Stresssituationen vorzubeugen. Dies kann das Festlegen eines bestimmten Ernährungsplans, Mobilfreizeit, die Organisation des Schrankes etc. sein.

SELF CARE -
GEHE ACHTSAM MIT DIR UM.
GÖNN DIR RUHE. ATME TIEF
EIN UND AUS, HÖRE AUF DEIN
INNERES. ERKENNE DEINE
BEDÜRFNISSE. GEWINNE EINE
NEUE SICHT AUF DEINE
HERAUSFORDERUNGEN. FINDE
NEUE KRAFTQUELLEN.

Evangelia Kostopoulou

SEITE 21

10

KOSTENLOSE AKTIVITÄTEN IN UND UM MÜNCHEN FÜR DEN HERBST UND WINTER



Wusstest du schon, dass du an **deinem Geburtstag freien Eintritt** in die Freibäder der Stadtwerke München hast und sogar kostenlos in den Olympiapark gehen kannst? Nicht – jetzt weißt du es! Aber noch nicht genug, denn auch bei der FC Bayern Erlebniswelt oder der Bavaria Filmstadt musst du an deinem besonderen Tag nichts zahlen. Vergiss nur deinen Ausweis als Nachweis deines Geburtstags nicht.

Viele Münchner **Museen öffnen am Sonntag kostenlos** ihre Türen. Und das Angebot an Museen ist in München wirklich sehr vielfältig, von Kartoffelmuseum über Maximilians Forum bis hin zum Feuerwehrmuseum, da wird sicher jeder fündig.



In die Allianz Arena und das **kostenlos – nein, du hast dich nicht verböhrt**. Denn mit deinen Kindern kannst du dort das Lego-Zimmer besuchen und das auch ganz ohne etwas zahlen zu müssen. Bei viel Lego und einem Klettergerüst können sich die Kids austoben und das sowohl bei gutem als auch schlechtem Wetter.

Du warst noch nie im Gasteig? Dann wird es Zeit, denn die Studierende der Hochschule für Musik und Theater veranstalten hier fast täglich **kostenlose Konzerte**. Somit lohnt sich ein Blick in den Terminkalender. Ganz interessant könnte auch die Geschichte des Münchner Gasteigs sein, die weit zurückreicht und dort ausgestellt ist.



Um Tiere zu sehen musst du mit deinen Kindern nicht unbedingt in den Zoo gehen. Sondern kannst auch einen **Ausflug in die Kinder- und Jugendfarm** planen. Das tolle, die Farm gibt es sogar an zwei Standorten in München, so kannst du den wählen, der mehr in deiner Nähe liegt.

Kostenlos sind auch die Münchner Stadtbibliotheken – zum Beispiel liegen viele der gängigen Tageszeitungen zum Lesen bereit. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre dürfen die Bücher sogar **kostenlos ausleihen**.





Dass Grünwald seinen Namen zu Recht trägt, merkt ihr schnell, wenn ihr mit euren Kindern das Walderlebniszentrum besucht. **Der Erlebnispfad mit zwölf liebevoll gestalteten Lern-Stationen ist gratis** – und hat ganzjährig zu jeder Uhrzeit offen. Richtig großes Wild bekommt ihr im Hirschgarten zu sehen, nämlich im namensgebenden Hirschgehege. An Menschen sind die Tiere so gewöhnt, dass sie sich durch den Zaun sogar (vorsichtig) streicheln lassen.

KulturRaum München bietet das gesamte Jahr über diverse kostenlose Events, Konzerten, Theatervorführungen, Filmvorführungen und Co. an. Vom Hochschulsymphonieorchester bis hin zu rockigen Bands im Backstage: Das Programm ist bunt gemischt und jeder dürfte fündig werden. Schaut am besten gleich mal in das aktuelle Programm.



Fahrradtour gefällig? Doch leider fehlt dafür das Rad! Kein Problem! Dank dem Projekt **"Freie Lastenrad!"** kann man sich umsonst Räder ausleihen und das auch mal länger als einen Tag. Auf der Homepage könnt ihr immer aktuell die Verfügbarkeit prüfen und direkt buchen. Somit steht dem Radiausflug am Wochenende nix mehr im Wege!

Wenn ihr schon immer einmal live die Topspieler des FC Bayern sehen wolltet, Euch die Karten für die Spiele aber zu teuer sind, dann habt ihr in München die Gelegenheit dazu. Auf dem Trainingsgelände an der Säbener Straße könnt ihr jede Woche der halben Nationalmannschaft kostenfrei beim Training zuschauen. Auch die Löwen des TSV 1860 München lassen sich beim Kicken an der Grünwalder Straße beobachten.



ERGEBNIS DER AKTION STADTTEILKOFFER.



INTERVIEW MIT JESSICA
Flohmarkt 2022

Jessica, das war der erste Flohmarkt nach vielen Jahren Pause, was war für dich das besondere?

"Es war so schön, dass viele von hier aus dem Viertel da waren. Alle haben miteinander geredet, es war eine angenehme Atmosphäre. Es gab keinen Stress, alle haben sich unterhalten. Ich habe mich sehr wohl gefühlt. Einige Menschen kannte ich, andere nicht. Es war wirklich super."



Was glaubst du bedeutet der Flohmarkt für die Menschen im Hasenberg?

"Zur jetzigen Zeit Kontakte zu knüpfen war besonders wichtig. Das war ja die letzte Zeit nicht so einfach. Einfach reden, sich treffen, zusammen sitzen, einen Cafe trinken. Aber auch Verkaufen um die eigene Kasse aufzustocken ist für viele ganz wichtig. Und einfach Normalität erleben, und Spaß haben. Die Menschen sind dankbar für kleine Dinge. Am Flohmarkt ist die Kombination aus Verkauf und Kontakte knüpfen toll. Die Menschen wären ja noch länger sitzen geblieben, weil es so etwas die letzten Jahre nicht gab."

Danke liebe Jessica für deine Unterstützung und das Interview.




**LUST AUF EIN
 MODISCHES
 ENGAGEMENT?**
 WIR SUCHEN DICH!



Schickeria Melde Dich bei
 Secondhand-Laden Evangelia Kostopoulou unter
 089 452 235 580
 nbh@diakonie-hasenberg.de



Niemand ist allein.

Anlaufstellen für Angebote, Unterstützung oder einfach nur einem (anonymen) Gespräch!

Das ASZ ist eine Beratungs- und Begegnungsstätte für und vor allem Menschen ab 65 Jahren. **Neben Ausflügen können dort verschiedene Kurse und Veranstaltungen, aber auch ein täglicher Mittagstisch besucht werden.** (Die Angebote können durch vorhandenes Budget auch übernommen werden, falls sie finanzielle Schwierigkeiten haben sollten)

Weiter noch können Sie dort von Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr kostenlos zu allen Themen und Fragen des Älterwerdens beraten werden. Das Angebot kann unabhängig des Geschlechtes, der Herkunft oder der Religion wahrgenommen werden!

Das ASZ hat auch einen Mittagstisch in der Kapernaum Kirche am Lerchenauer See. Jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag ab 12:00 Uhr können Sie dort gemeinsam mit anderen Seniorinnen und Senioren eine warme Mahlzeit zu sich nehmen.

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg!
Stanigplatz 8a, 80933 München, 089/452 235 786

Hallo?



Krisendienst

0800 /6553000

Der Krisendienst Oberbayern bietet eine qualifizierte und **kostenlose Soforthilfe bei psychischen Krisen 365 Tage rund um die Uhr** per Telefon an. Die Mitarbeiter*innen dort hören Ihnen zu, fragen nach und finden mit Ihnen gemeinsam einen Weg aus der Krise. Bei Bedarf besteht auch ein mobiles Einsatzteam zur Seite.

Nachbarschaftstreffs

Münchner Norden

Die Nachbarschaftstreffs gibt es an verschiedenen Standorten im Münchner Norden. Die Einrichtungen verstehen sich als Anlaufstelle für alle Belange der Bewohner*innen des Stadtteils und richten sich somit an alle Zielgruppen unabhängig vom Alter, des Geschlechtes, der Herkunft oder Religion. Neben Familienfreizeiten, können Sie dort Veranstaltungen und Feste besuchen. Sie können sich außerdem auch engagieren und selber eine Gruppe gründen oder bei Veranstaltungen mithelfen. Auch die Nachbarschaftstreffs beraten Sie kostenlos und klären über Hilfsangebote im Münchner Norden auf.

Standorte

Nachbarschaftstreffs:

Bewohnerzentrum Nordhaide
Schneeheideanger 6-8
80937 München
089 / 452 235 570

Nachbarschaftstreff Nordhaide
Ernst-Schneider-Weg 7
80937 München
089 / 452 235 575

Nachbarschaftstreff Hasenberg!
Pfarrer-Steiner-Platz 1
80933 München
089 / 452 235 580

Blauer Punkt
Schleißheimerstraße 520
80933 München
089 / 452 235 583

Treff Lerchenau
Joseph-Seifried Straße 8
80995 München
089 / 452 235 275

Selbstfürsorge

Tipps von Senior*innen für Senior*innen



Spaziergang in der Natur, vor allem die Seen vor Ort nutzen



In die Bibliothek setzen und Zeitung lesen



Einen Kaffee oder Tee in einem Café trinken. Dann ist man unter Leuten und kommt raus!



Gute Musik hören, etwas leckeres kochen, ein Buch lesen oder einen schönen Film schauen.



*Telefonat mit den Mitarbeiter*innen des Krisentelefon. Dort bekommt man immer Hilfe!*



Angebote des ASZ Hasenberg, der Nachbarschaftstreffs oder der Kirchengemeinden wahrnehmen



Sich nicht schämen über das Thema Einsamkeit oder Ängste zu sprechen. Vieles geht es gleich und es tut gut darüber zu reden!



Telefonat führen mit Familienmitgliedern oder Freunden

Sie können sich jederzeit bei Fragen, Sorgen oder dem Gefühl von Einsamkeit an die Mitarbeiter*innen des ASZ Hasenberg e.V., der Nachbarschaftstreffs oder der Kirchengemeinden wenden. Dort können passende Angebote aber auch Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Darüber hinaus gibt es das Krisentelefon, welches rund um die Uhr besetzt ist und Ihnen vor allem am Wochenende Unterstützung ermöglichen kann.

10 SCHRITTE

zur seelischen Gesundheit



Teil 1

Teil 2

Teil 3

10 Schritte zur seelischen Gesundheit – Schritt 1



Nobody's perfect!

Ich kenne meine Stärken und Schwächen und kann halbwegs gut damit leben. Ich weiß, dass wir alle nicht perfekt sind und ich es genauso nicht sein muss!

Über welchen Fehler von mir kann ich heute noch lachen?

Schwerer als man denkt...

...dieses sich selbst annehmen. Sein eigener Freund sein. Sich selbst lieben – so wie man ist. Mit allen Unzulänglichkeiten, Macken und Marotten. Dabei ist die Selbstannahme essenziell für uns, für Beziehungen, für beruflichen Erfolg. Für unser Glück sowieso. Nur wer sich selbst annimmt und liebt (mit allen Schwächen), ist auch fähig, andere zu lieben und zu respektieren, mitsamt deren Schwächen. Erst durch den Frieden mit sich selbst kann so etwas wie Zufriedenheit und Souveränität entstehen. Die gute Nachricht ist: Selbstliebe ist zwar nicht unbedingt jedem gegeben. Aber (die gesunde) Selbstannahme lässt sich lernen...

Übung: Loben Sie sich!

Viele Menschen sind ihre schärfsten Kritiker. Vielleicht nicht immer öffentlich, aber insgeheim gehen sie mit sich härter und gnadenloser ins Gericht als mit einem Schwerverbrecher. Dahinter steckt nicht selten die Angst vor Überheblichkeit, Motto: Eigenlob strickt. Dabei geht es gar nicht darum, sich vor anderen zu profilieren, sondern sich selbst zuzugestehen: „Ich kann was, ich bin wer, das war meine Leistung, mein Erfolg!“ Dieses verdiente (!) Selbstlob ist eine wichtige Voraussetzung, um sich selbst zu akzeptieren. Wenn Sie schon sich selbst nicht von Zeit zu Zeit loben, warum sollte das ein anderer tun?



10 Schritte zur seelischen Gesundheit – Schritt 2

Bewegung macht Spaß!

Dreimal wöchentlich eine Stunde Bewegung steigert nicht nur mein körperliches, sondern auch mein seelisches Wohlbefinden.

Welche Art der Bewegung mag ich am liebsten? Wie kann ich in meinem Alltag genügend Zeit für Bewegung finden?



AU-Tage aufgrund von Rückenschmerzen

Eine Statistik von de.statista.com zeigt, dass Rückenschmerzen die Ursache für rund ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage (AU) in Deutschland im Jahr 2020 waren. Fast jeder dritte Erwachsene leidet regelmäßig oder dauerhaft unter Rückenschmerzen. Es leuchtet also ein, dass unter Schmerzen eine leistungsstarke Arbeit kaum noch möglich ist und die Motivation im Keller landet.

Sport im Büro

Das beste Mittel gegen Müdigkeit und Antriebslosigkeit ist Bewegung. Sport im Büro sorgt für eine Abwechslung von der Schreibtischarbeit, kurbelt den Kreislauf an und steigert die Produktivität und Konzentrationsfähigkeit.



Nur 10 Minuten



<https://www.youtube.com/watch?v=W8mbuzMU-I>

10 Schritte zur seelischen Gesundheit – Schritt 3



Eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführt

Ich bin immer neugierig und habe Freude daran,
neues Wissen und neue Fertigkeiten
zu erwerben!

Welche Lernschritte haben mir bisher am
meisten geholfen?

Körperliche und seelische Belastbarkeit

Unser Gehirn arbeitet bereits ab Mitte 20 langsamer, biologisch geht es bereits zwischen 18 und 21 Jahren bergab, sagt der Sprecher des Berufsverbandes Deutscher Urologen, Wolfgang Bühmann. Das betreffe vor allem Sehen, Hören, die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Dann ließen körperliche wie seelische Belastbarkeit nach.

Die gute Nachricht: Etwas Neues lernen – das geht im Alter fast genauso gut wie in jungen Jahren. Auch im Ruhestand können wir mit Erfolg eine Sprache lernen, einen Tanzkurs oder ein Studium absolvieren. So bleibt das Gehirn fit.



Kleine Übungen im Alltag

ABC statt Stadt-Land-Fluss

Einfach mal die Anordnung des beliebten Spieles in die Senkrechte ändern:
Versuch doch in der Pause, in der U-Bahn, beim Hausputz deine eigenen ABC-Listen zu erstellen: Klassisch Städte, Länder, Gewässer, Vornamen... aber auch Automarken, Sportarten, Kinofilme, Buchtitel, Farben... es darf auch gerne etwas sein, das du im Berufsalltag brauchst.
Wie viele Buchstaben schaffst du?



Seitenverkehrt

Du bist Rechts- oder Linkshänder? Dann mache diese Woche zumindest eine Tätigkeit deiner Morgenroutine **mit der anderen Hand!**

Wenn du dich beim Zähneputzen, Haare frisieren oder SMS tippen plötzlich unbeholfen fühlst wie ein*e Dreijährige*r, kannst du dir sicher sein, dass die Übung wirkt: Dein Hirn ist gerade mächtig gefordert.



Kochen ist Heimat



**Wir kochen
Asiatisch, Afrikanisch,
Europäisch, Australisch,
Ozeanisch, Nord-, mittel-
und Südamerikanisch.**

Wenn Sie selbst Interesse haben, auch Ihr Lieblingsgericht oder ein typisches Gericht Ihrer Herkunftsregion vorzustellen, nehmen Sie Kontakt auf mit Evangelia.
Lassen Sie uns gemeinsam kochen, Rezepte austauschen und neue Leute kennenlernen.



schnell und einfach und super lecker

Mediterranes Ofengemüse

Zutaten für 2 Portionen:

500g Kartoffel(n), kleine
400g Spitzpaprika, rot
200g Champignons
150g Cherrytomate
100g Fett-Käse
1 Zwiebel
6 Knoblauchzehen
viel Olivenöl
Meersalz
Pfeffer
Kümmel
Paprikapulver, scharf
Thymian
Majoran
Oregano
Rosmarin

Zubereitung

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine Pfanne mit reichlich gutem Olivenöl aufsetzen und die gewaschenen und geschälten Kartoffeln halbieren und kurz durchschwenken. Die Spitzpaprika entkernen und ebenfalls halbiert kurz hinzugeben. Dann mit den Kräutern mischen und in eine ofenfeste Form geben.

Tomaten vierteln, Champignons halbieren und Feta in Würfel schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden und Knoblauch nur schälen (evtl. auch mehr oder weniger Knoblauch nehmen, aber bei dieser Art Zubereitung bleibt kein extremer Knoblauchgeschmack übrig).

Alle Zutaten zu den Kartoffeln und Spitzpaprika in die Form geben, durchrühren und mit Meersalz, Pfeffer, Kümmel und scharfem Paprikapulver würzen. Nun in den Ofen für ca. 30 Minuten (kommt auf die Kartoffelgröße an). Ab und zu umrühren. Dann kann serviert werden.

(Ferda Uyar)

Gemischter Karottensalat mit gerösteten Haselnüssen



Zutaten für 4-6 Personen:

500 g Karotten+1 Kohlrabi
1-2 Äpfel
3 EL Zitronensaft oder Balsamico
1 Prise(n) Zucker, Salz
1 EL Öl
100 g Haselnüsse



Karotten putzen, schälen und waschen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Kohlrabi schälen, alles auf einer Reibe grob raspeln.

In einer Pfanne Haselnüsse auf niedriger Temperatur ohne fett rösten.

Zitronensaft mit Salz und Zucker verrühren. Öl hinzugeben und unterrühren. Möhren und Äpfel mit der Sauce in einer Schüssel vermengen.

Den Salat mit Salz und Zucker nach Belieben abschmecken und durchziehen lassen. Zum Abschluss die Nüsse in einem Küchentuch leicht abreiben und grob zerhacken, kurz vor dem Servieren drüberstreuen.

(Ferda Uyar)

10 Tipps, um entspannt(er) durch die kalte Jahreszeit zu kommen



1 Frische Luft für entspannte Winterzeit

Ja, es ist kalt und windig und überhaupt. Aber frische Luft ist wichtig. Sie regt den Kreislauf an, macht uns wach und bringt Aktivität in unseren Wintertrott. Darüber hinaus hilft uns frische Luft auch gesund zu bleiben. Denn stickige Heizungsluft sorgt dafür, dass die Schleimhäute unserer Atemwege austrocknen und dies ebnet den Weg für Infektionen. Draußen hat unser Körper die Möglichkeit sich gegen Viren und Bakterien zu wappnen. **Also rein in die warmen Klamotten, raus in die Natur und tief durchatmen.** Um entspannt durch den Winter zu kommen, empfehlen wir eine tägliche Dosis Frischluft.

2 Wohlfühlen und entspannen zuhause

Im Winter ziehen wir uns zurück in die heimeligen vier Wände. Unser Wohnraum ist der Ort, an den wir uns in der dunklen Jahreszeit zurückziehen. Wir tanken hier Kraft und kuscheln uns an nasskalten Abenden auf unserem Lieblingsplatz ein. Mach also deinen Wohnraum zu deiner persönlichen Wohlfühl-Zone. Gemütliche Highlights, weiche Decken, einladende Lichtakzente, Pflanzen und natürliche Deko – dein Wohlfühlgefühl bestimmt deinen Wohnraum. Nur, wenn du deine vier Wände nach deinen Vorstellungen eingerichtet hast, kannst du dich entspannt zurücklehnen. Es gibt Ecken in deinem Wohnraum, die du noch nicht ideal findest? Dann nimm dir die Zeit diese Ecken für deinen Komfort umzugestalten. **Ausmisten, umgestalten, Deko hinzufügen, Möbel umtauschen oder Lichtdetails setzen sind nur einige der Möglichkeiten.**



Tipp: Es muss nicht immer neu sein, daher schau doch mal bei Ebay Kleinanzeigen oder Nebenan.de rein, dort finden sich immer tolle Schnäppchen

3 Ernähre dich bewusst und gesund

Nicht nur Liebe geht durch den Magen, auch Gesundheit betrifft unsere Körpermitte. Die Aufnahme von Vitaminen und Nährstoffen ist – nicht nur im Winter – ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Fitness. **Selbst kochen mit frischen Zutaten ist die Basis für eine gesunde Ernährung.** Die reich gefüllten Weihnachtsteller mit Mandarinen, Orangen und Nüssen laden zum Schlemmen ein und liefern wertvolle Vitamine und Fette. Bewusste Ernährung bedeutet aber auch, sich auch mal bewusst etwas Schokolade, ein paar Marzipankartoffeln oder Lebkuchen zu gönnen. Bewusst und in Maßen ist hier die Devise, um entspannt durch den Winter zu schlendern.



Tipp: Über die kostenlose Too good to go App, kannst du jeden Tag eine Vielzahl an Lebensmitteln retten. Neben Gemüse und Obst, gibt es auch ganze Mahlzeiten, Milchwaren, Brot und sogar leckeren Kuchen für kleines Geld. Es lohnt sich immer wieder reinschauen und sich ein tolles Paket zu sichern!



4 Sei dankbar

Unser Alltag ist geprägt von Anforderungen. Wir lassen uns häufig stressen und nicht zuletzt werfen soziale Medien und Konsum nicht selten das Gefühl auf, man dürfe nicht glücklich und zufrieden mit seinem aktuellen Leben sein. Der Winter bietet viel Zeit, dieses Gedankenkarussell zu durchbrechen. **Wofür bist du dankbar? Welche Momente machen dich stolz? Führe ein Tagebuch, indem du Dankbarkeitsmomente dokumentierst.** Jeden Tag finden sich Dinge, für die du dankbar sein kannst. Große, allgemeine Themen wie Gesundheit oder ein Dach über dem Kopf haben in deinem Tagebuch ebenso ihren Platz wie das Kompliment einer Kollegin, ein schöner Abend mit der besten Freundin oder ein malerischer Sonnenuntergang, den du genießen durftest





Bring Licht in die dunkle Jahreszeit

Sonnenlicht ist im Winter Mangelware. Dabei hellt sie im wahrsten Sinne das Gemüt auf und liefert uns Glückshormone und Vitamin D. Draußen zu sein hilft uns in vielerlei Hinsicht gesund durch den Winter zu kommen. Also sollten wir jede Möglichkeit nutzen, Sonnenstrahlen zu tanken. Damit uns der Winter-Blues Zuhause nicht einholt, eignen sich indirekte Lichtquellen und Kerzen. Ein stimmiges Lichtkonzept mit warmem, einladendem Licht macht dein Heim gemütlich und dich wach. Nutze Tischlampen oder Bodenleuchten und kombiniere sie mit eleganten Teelichthaltern auf dem Couchtisch. Vermeide dunkle, uneinsehbare Ecken, sondern setze in deinem Wohnraum Lichtspots, die selbst den Flur in eine Komfortzone verwandeln. Wenn du dann voller Wohlgefühl heimkommst, findest du auch entspannt durch den Winter.

Entferne Ballast für eine entspannte Atmosphäre

Zum behaglichen Wohlgefühl Zuhause gehört auch ein ordentliches Ambiente. Das bedeutet nicht, dass dein Wohnraum klinisch rein sein muss und die Anmutung eines Möbelhauses hat. Ganz im Gegenteil – denn du sollst dich ja wohlfühlen. Aber bestimmt hat jeder von uns schon mal etwas aufgehoben, gesammelt, gehortet oder eine zugestellte Ecke, die mal ausgemistet werden kann. **Entrümpeln mit System ist das richtige Stichwort, um sich erfolgreich von Sachen zu trennen, die eher Ballast als Glück geben.** Die KonMari-Methode nach Marie Kondo beispielsweise hilft dir, dein Hab und Gut zu kategorisieren. Kurz zusammengefasst sollen Dinge, die dir Freude bereiten und dich inspirieren, in deinem Wohnraum verbleiben. Dinge, die dich belasten oder nichts Positives für dich tun, können ausgemistet werden.



Das klingt toll, oder? Mit diesem oder einem vergleichbaren System schaffst du unnötigen Ballast und Dinge, die nur herumstehen und aus der falschen Motivation heraus behalten werden, aus deinem Wohnraum und deinem Leben. Nicht nur deine vier Wände profitieren von dem Make-Over, auch dein Gemüt wird entlastet. Denn häufig klammern wir uns an Dinge, weil wir Wichtiges von Unwichtigem nicht unterscheiden können.

Bewegung

Punkt 1, 5 und 7 lassen sich perfekt kombinieren – aber auch ohne frische Luft ist Bewegung wichtig. Gerade wenn es draußen stürmt und regnet, traut sich wohl kaum jemand nach draußen, um seine Joggingrunde zu absolvieren, oder? **Es gibt so viele Möglichkeiten Zuhause Kraft- oder Ausdauertraining zu praktizieren.** Ob kostenlose Youtube-Trainings oder kostenpflichtige Apps – das meiste lässt sich mit wenig Aufwand und mit improvisierten Gewichten (Wasserflaschen z.B.) ausführen. Und ein passendes Plätzchen findet sich bestimmt auch in der kleinsten Wohnung.



Nicht zuletzt ist auch Yoga eine schöne Art den Körper geschmeidig zu halten. Bleib in Bewegung und du wirst von der stimmungsaufhellenden und wärmenden Wirkung profitieren. Auch beugt Bewegung Verspannungen vor. **Beweg dich glücklich!**

Pflege Kontakte

Es ist unheimlich bequem, nach Feierabend in den Wohlfühl-Klamotten auf dem Sofa zu entspannen und dabei eine Serie zu schauen, mit Keksen und Tee. Aber häufig bleiben Treffen mit Freunden und geselliges Beisammensein hier auf der Strecke. **Gemeinschaft ist wichtig.** Beim gemütlichen Sit-In oder Treffen in einem Café kommen wir auf andere Gedanken, wir tauschen uns aus und lachen gemeinsam. Zusammen kochen, Kekse backen oder ein Glas Wein genießen – was wir machen, ist fast egal. Jedoch sollten wir das tägliche Versumpfen Daheim vermeiden und stattdessen einen winterlichen Spaziergang mit einer vertrauten Person machen oder etwas anderes, das uns ein Gemeinschaftsgefühl gibt. Das setzt Glückshormone frei.





Verwöhn dich

Im Winter werden wir häufig faul und antriebslos. Dabei ist es im Winter so einfach, uns selbst etwas Gutes zu tun. Ein heißes Bad mit einem Glas Wein, gutes Essen oder das teure Parfum, auf das du ein Auge geworfen hast – beschenke dich selbst. Dabei geht es nicht um Materielles, sondern um Gefühl. Was tut dir gut? In welchen Momenten kannst du dich verwöhnen? **Schenk dir selbst Zeit und die Zuwendung, die du einem anderen Menschen zukommen lassen würdest.** Liebe dich selbst und schenke dir Aufmerksamkeit.

Lerne Zeit mit dir selbst zu lieben

Wir haben gelernt Zeit totzuschlagen und sie mit Fernsehen, Sozialen Medien oder anderen Menschen zu verbringen. **Oft vermeiden wir, mit uns selbst allein zu sein aus Angst ins Grübeln zu verfallen – oder wir haben es nicht gelernt uns selbst genug zu sein.** Anstatt die Zeit mit inhaltslosem Konsum (Medien oder Gegenstände) zu verschwenden – warum nicht eine Doku schauen, die dir Wissen vermittelt? Warum nicht ein Buch lesen, das du schon lange im Regal stehen hast (ob Roman oder Sachbuch – völlig egal)? Warum nicht ein Hobby antesten, das dich schon lange interessiert? Warum kein Musikinstrument lernen oder eine Sportart, die dich reizt?



Wir hoffen du kommst mit diesen Tipps etwas leichter durch die kalte und dunkle Jahreszeit!

ÖFFNUNGSZEITEN

Di 10.00 – 14.00 Uhr

Mi 11.00 – 15.00 Uhr

Do und Fr 13.00 – 17.00 Uhr

SCHICKERIA
Secondhand
- Laden

Weitlstr. 146
80995 München
Tel. 089 452 376-08

WIR WÜNSCHEN FROHE WEIHNACHTEN



Öffnungszeiten: Mo. - Fr.
10.00 - 13.00 Uhr, 14.00 - 17.00 Uhr

Aschenbrennerstraße 8
80933 München
Tel: 089 452 235 585
buchladen@diakonie-hasenbergl.de



TAUGENRECHTLICHEN

Bucherbitz