

Gesundheitstipps für Dich gemacht:

Me-Time

-wie ich auf mich achte-

Me - Time

Stress lass nach

Resilienz stärken

Lach mal wieder

Interview mit einer

Resilienztrainerin

Achtsam feiern - ein

Erfahrungsbericht

VOL. 1



Der DSLGuide

Dein Magazin für Gesundheit und Wohlbefinden

Der *DSLGuide* ist Dein verlässlicher Begleiter auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. In jeder Ausgabe werden nützliche Gesundheitstipps zu einem gemeinsamen Thema gebündelt.

Jede zweite Woche erscheinen auf der »Das Saarland lebt gesund!«-Homepage neue Tipps zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Diese reichen von Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit bis hin zu zwischenmenschlichen Themen wie beispielsweise Freundschaft. Die besten und hilfreichsten Tipps zu einem Thema kommen dann im *DSLGuide* zusammen. So kannst Du jederzeit darauf zurückgreifen.

Unser Ziel ist es, durch einfache, aber wirkungsvolle Alltagstipps Menschen zu motivieren, kleine Veränderungen vorzunehmen, die zu einem gesünderen und erfüllteren Leben führen. Entdecke im *DSLGuide* praktische Ratschläge, die Dich inspirieren und unterstützen, ein bewussteres Leben zu führen.

Wir hoffen, dass Dich die Inhalte unseres Magazins genauso begeistern wie uns. Die Informationen für die Gesundheitstipps ziehen wir aus wissenschaftlichen Quellen. Wenn Dich ein Thema besonders interessiert oder Du sehen möchtest, welche Quellen wir genutzt haben, findest Du die Literatur aller Gesundheitstipps auf der letzten Seite des Magazins.

Viel Freude beim Lesen!

Euer »Das Saarland lebt gesund!«-Team

Sonderausgabe

4 Wochen (alkohol)frei - sei dabei!

Dry January 2026 im
Landkreis Sankt Wendel



Alles dazu auf den
Seiten 17 und 18.



Kapitelguide

Warum Me-Time?

-2-

Me-Time - Endlich

-3-

Lach mal wieder!

-5-

Stress lass nach!

-7-

Expertinneninterview mit Resilienztrainerin Angelika Höfle

-9-

Deine eigene Resilienz stärken

-13-

Achtsam(keit) feiern- Erfahrungsbericht einer Psychologin

-15-

4 Wochen (alkoholfrei) - sei dabei!

-17-

»Das Saarland lebt gesund!«

-20-

Unsere DSLG Website

-21-

Wissenscheck

-23-

Literatur und Bildnachweise

-24-

A person is sitting on a wooden dock, looking out over a calm lake towards a large, snow-covered mountain. The mountain has patches of evergreen trees and is partially shrouded in mist. The water reflects the sky and the mountain. The person is wearing a dark sweater and is seen from the back, with their hand resting on the dock.

Resilienz ist das
Immunsystem
der Seele.„„

Warum Me-Time?

Der Glaube, dass man sich Erholung erst erarbeiten muss, ist weit verbreitet. Immer wieder wird von einer hektischen und dynamischen Gesellschaft berichtet, die auf Profit und Effizienz aus ist. In einer Leistungsgesellschaft Zeit für sich alleine schaffen? Das geht nicht! Zudem sind wir mit unserem Smartphone ständig in Kontakt mit anderen oder durch Videos, Musik oder Podcasts von der Umwelt und uns selbst abgelenkt. In einer Umfrage, in der 2074 Frauen und Männer über 18 Jahren befragt wurden, gaben 40% der Erwachsenen in Deutschland an, weniger als 45 Minuten Zeit für sich am Tag zu haben. Haushaltsarbeiten und Internet/Social Media wurden dabei als größte Hindernisse gesehen.



Lach mal wieder!

Wer kennt es nicht? Büttenreden und Vorträge, die uns zum Lachen bringen, lustige Tanzeinlagen und so manch ein komischer Sketch. Egal ob wir nur schmunzeln, lauthals loslachen oder kichern, Lachen hat viele positive Effekte auf unseren Körper. Aber was passiert genau?



Beim Lachen sind unzählige Muskeln aktiv. Nicht nur die Gesichtsmuskeln arbeiten auf Hochtouren, sondern vielmehr der ganze Körper. Vielleicht kennst Du den Muskelkater im Bauch nach intensivem Lachen. Aber nicht nur die Muskulatur wird beim Lachen beansprucht. Auch auf unsere mentale Gesundheit kann sich das Lachen positiv auswirken. Wer schon einmal so richtig herzlich gelacht hat, wird festgestellt haben, dass man sich danach gut fühlt. Das liegt daran, dass beim Lachen vermehrt Glückshormone (Serotonin, Dopamin, Endorphine) freigesetzt werden und im Gegenzug die Ausschüttung von Stresshormonen unterdrückt wird. Man fühlt sich weniger gestresst. Auch Ängste können dadurch reduziert werden.

Aber nicht nur bei Stress und Ängsten kann Lachen helfen, sondern auch die Schmerzempfindlichkeit nimmt durch Lachen ab. Auch hier wird vermutet, dass die Freisetzung von Endorphinen für diesen positiven Effekt verantwortlich ist. Hierbei hat sich das Lachen, zusätzlich zu den klassischen medikamentösen Therapieansätzen, als „nebenwirkungsfreies“ Medikament bewährt. In Studien konnte ein positiver Effekt auf depressive Verstimmungen nachgewiesen werden. Als Erklärung wird hier ebenfalls die Hormonausschüttung genannt.

Neben den positiven Effekten auf die mentale Gesundheit konnte eine großangelegte Studie in Japan herausfinden, dass es einen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Lachens und dem Auftreten von körperlichen Einschränkungen gibt. Wer häufiger lacht, kann ein Auftreten von körperlichen Einschränkungen im Lebensverlauf verzögern.

Lachen wirkt sich neben den physischen und psychischen Aspekten auch positiv auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen aus und kann die Lebensqualität steigern.

Wer alles mit einem
Lächeln beginnt, dem
wird das meiste
gelingen.”

Dalai Lama



Auch wenn die Wissenschaft immer noch nicht alle Fragen in diesem weitreichenden Themenfeld geklärt hat, so ist jetzt schon klar, dass Lachen einen positiven Effekt auf unsere physische und psychische Gesundheit hat. Das Gute daran ist: es kostet nichts und Nebenwirkungen sind bisher nicht bekannt. Lachen ist eine wunderbare Art, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

Um mehr zu lachen, kannst du dir bewusst humorvolle Inhalte wie Comedy-Sendungen, lustige Videos oder Cartoons ansehen. Umgib dich mit Menschen, die dich zum Lachen bringen, und sei offen für lustige Momente im Alltag. Auch Lach-Yoga oder Lachübungen können helfen, den Lachreflex zu aktivieren.

Es lohnt sich, die Welt mit einer positiven Einstellung zu betrachten und den Humor in kleinen, unerwarteten Situationen zu erkennen. Manchmal hilft es auch, über sich selbst lachen zu können und nicht alles so ernst zu nehmen.

Denn wie der Volksmund schon sagt: Lachen ist die beste Medizin!

Welchen Preis gewinnen
besonders ruhige Hunde?
Den No-Bell-Preis

Expertinneninterview mit...

Angelika Höfle

Kannst Du Dich bitte kurz vorstellen und erzählen, warum und wie Du Resilienz-Trainerin geworden bist?

Mein Name ist Angelika Höfle, ich bin 59 Jahre alt. Ich habe nach über 40 Jahren im Job gemerkt, dass mir irgendetwas fehlt. Ich bin ein sehr kreativer Mensch. Mein Job macht mir zwar Spaß, trotzdem habe ich gemerkt, dass mir einfach etwas fehlt. Ich bin alleinerziehend mit zwei Töchtern. Die sind jetzt erwachsen. Ich habe mit meiner Tochter gesprochen und überlegt, was ich machen könnte. Etwas, was mir entspricht und zu mir passt. Meine Tochter ist in der Ausbildung auf das Thema Resilienz gestoßen und meinte: „Mama schau dir das mal an. Das ist doch, was du dein ganze Leben lang schon machst. Das könnte etwas für dich sein.“ Ich habe mich eingelesen und gedacht: Ja, das ist es, das möchte ich machen und das möchte ich auch weitergeben. 2021 habe ich dann die Online-Ausbildung zur Resilienztrainerin gemacht, um den Menschen zu zeigen: Es kommen Krisen, aber man kann sie bewältigen und man kann in seinem Leben, egal wie alt man ist, etwas ändern.



Welche Faktoren tragen Deiner Meinung nach am meisten zur Resilienz einer Person bei?

Ich würde die Frage nicht pauschal beantworten wollen. Es ist ganz unterschiedlich und individuell, so wie der Mensch individuell ist. Ich kann es nur aus meiner Sicht beantworten, was mir geholfen hat und was mir auch bei Personen auffällt, mit denen ich zusammenarbeite: Die Familie und meine Freunde. Meine Kinder sind mein Anker. Das finde ich sehr wichtig, dass man Menschen um sich herum hat. Man ist nicht alleine, wenn man ein Problem hat, und kann mit jemandem drüber reden.

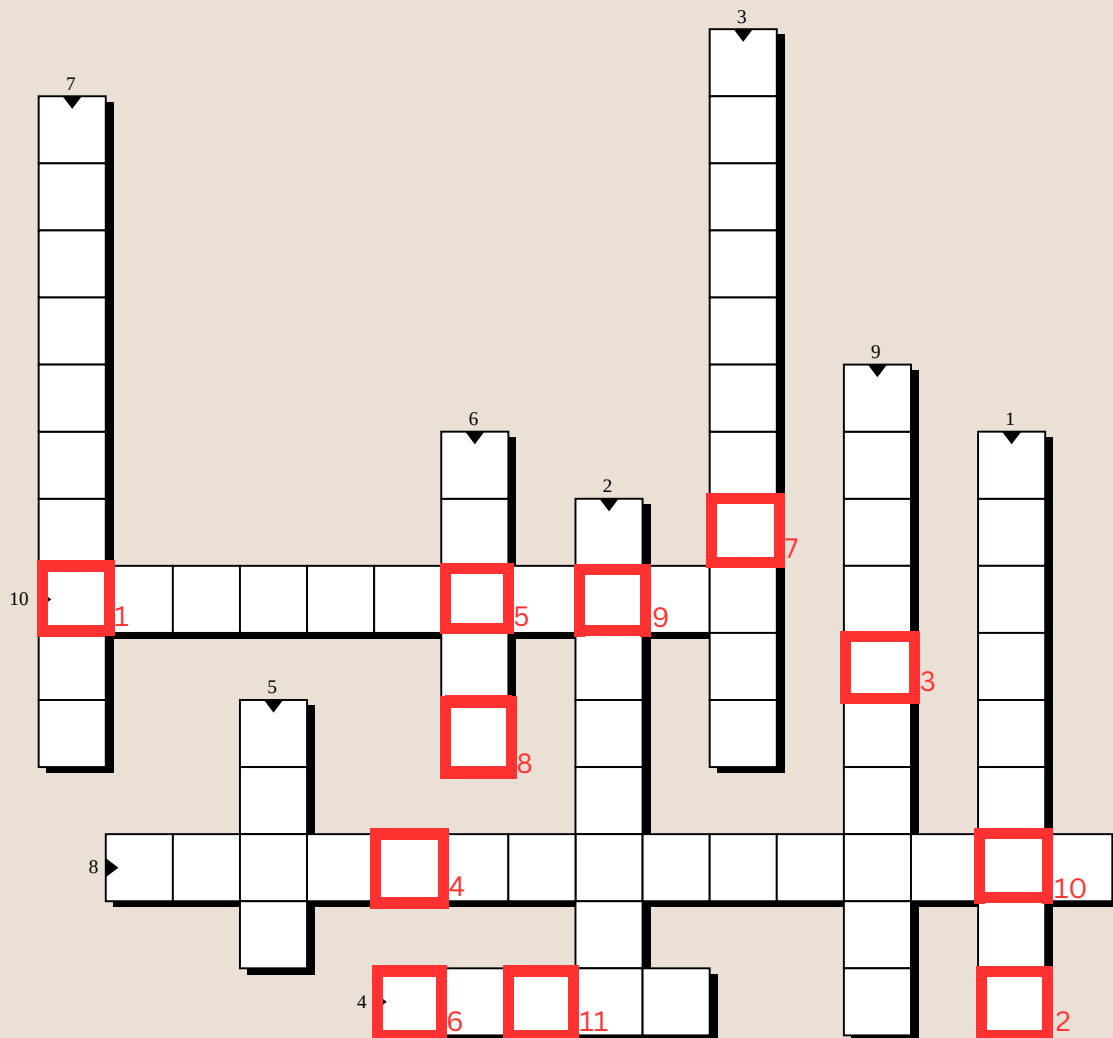
Und das hilft schon oft mal, eine andere Sichtweise zu bekommen. Manchmal weiß man nicht mehr weiter und ein anderer schaut auf die Situation und sieht direkt einen Lösungsansatz. Also ein Netzwerk ist wichtig, das können Freunde sein oder wenn man in einem Verein ist. Was mir auch sehr hilft, ist die positive Selbstwahrnehmung. Ich weiß, ich kann das und bin optimistisch und weiß, dass ich eine Lösung finden kann. Die Kreativität hilft mir persönlich auch sehr gut. Empathie spielt auch eine wichtige Rolle, den anderen zu verstehen und authentisch zu sein.

In der Arbeit mit den Menschen muss ich individuell schauen, was braucht der Mensch gegenüber und wo kann ich ihn unterstützen. Fehlt ihm Selbstwertgefühl oder fehlt ihm der positive Blick.

Wissenscheck

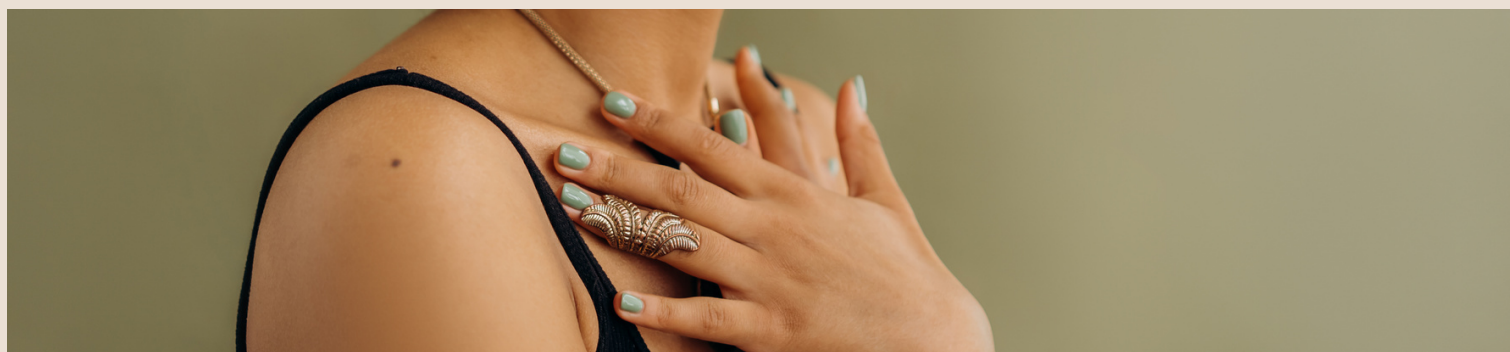
Solltest Du alle unsere Gesundheitstipps in diesem Magazin gelesen haben, bist Du nun ein/e Experte/in zum Thema Me-Time. Hier kannst Du nun Dein Wissen unter Beweis stellen:

1. Das Hormon, das oft als "Glückshormon" bezeichnet wird und beim Lachen freigesetzt wird.
2. Ein Wort, das positiven Stress beschreibt, der als motivierend empfunden wird.
3. Was fördert Me-Time neben Kreativität und Selbstvertrauen?
4. Welches Gefühl kann durch Lachen reduziert werden?
5. Die Balance zwischen Arbeit und Freizeit wird auch als ____-Life-Balance bezeichnet?
6. Welches Land fand heraus, dass Lachen körperliche Einschränkungen verzögern kann?
7. Ein Muskel, der durch intensives Lachen oft beansprucht wird.
8. Die Fähigkeit, auf eine stressige Situation angemessen zu reagieren.
9. Eine Praxis oder Technik, die oft genutzt wird, um Stress zu reduzieren.
10. Ein möglicher Zustand, der durch anhaltenden Stress entstehen kann.



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



DSLGuide VOL 1, Dezember 2025

Herausgeber

»Das Saarland lebt gesund!« (DSLГ)

Layout und Redaktion

DSLГ-Koordinierungsstelle

Futterstraße 27, 66111 Saarbrücken

Kontakt zur Redaktion: dslg@pugis.de

www.das-saarland-lebt-gesund.de



Die Veröffentlichung in Gänze oder einzelner Kapitel des Magazins ist ausschließlich in Absprache mit der DSLГ-Koordinierungsstelle gestattet.