

## Gesundheitstipp im Advent

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e. V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Gesund durch den Advent

Die Vorweihnachtszeit ist voll im Gange. Ehe man sich versieht, ist wieder Heiligabend. Leider erleben wir den Advent in diesem außergewöhnlichen Jahr unter anderen Bedingungen. Vieles ist in diesem Jahr nicht so, wie wir es kennen, es schätzen oder in weiten Teilen auch liebgewonnen haben. Aber diese besondere Situation bietet uns auch die Chance, aus gewohnten Abläufen ausubrechen, Rituale zu überdenken und auch Dinge zu verändern.

Gerade in dieser Jahreszeit verspüren wir oft viel Stress und Hektik. Unter den größten weihnachtlichen Stressfaktoren findet man unter anderem Terminhäufungen, Perfektionismus und die ständige Versuchung durch Kekse, Schokolade und Co. Gerade dieser ständige Drang zu naschen, hat leider auch unerwünschte Nebeneffekte.



### Leckereien mit unerwünschten Nebeneffekten

Eine Studie aus dem Jahr 2016 ergab, dass Menschen hierzulande im Durchschnitt 0,6% ihres Körpergewichtes alleine in den zehn Tagen vor und nach Weihnachten zunehmen. Dabei handelte es sich allerdings um körperlich aktive Probanden. Bei Sportmuffeln dürfte die Gewichtszunahme somit also wesentlich höher ausfallen! Damit übertrifft Deutschland Japan und sogar die USA in Sachen Gewichtszunahme in der Weihnachtszeit. Auch wenn die Zunahme zunächst gering erscheint, die zusätzlichen Kilos müssen danach wieder mühselig bekämpft werden. Man sollte sich das Naschen aber nicht generell verbieten. Viel besser ist es, mit einem Mehr an Bewegung zu reagieren!



## Bewegt in die Weihnachtszeit

Das Gehen ist die ursprünglichste bzw. natürlichste und dabei noch die einfachste aller Fortbewegungsarten. Gehen ist das perfekte Tempo für den Körper, den Geist und die Seele und Bewegung generell ist ein wahres Wundermittel. Wer geht, muss sich nicht groß anstrengen und das Beste ist, man kann sofort und überall damit loslegen. Gehen kann man immer, ob alt oder jung, ob alleine oder in Gesellschaft, zu jeder Tageszeit, an jedem Ort und das Beste: Es kostet nichts.



## Warum ist Gehen gesund?

Bewegung und körperliche Aktivität sind elementarer Bestandteil von Gesundheit und gesunder Lebensführung. Gehen trainiert unseren Organismus, kräftigt die Muskulatur, lindert Stress und Müdigkeit und stärkt obendrein noch unser Immunsystem.

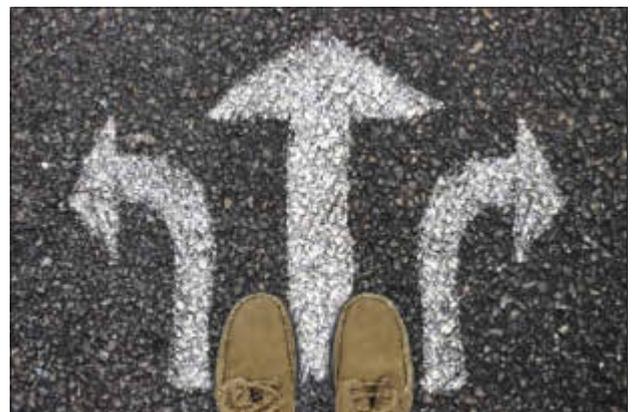
Ebenso gibt es mittlerweile vielfältige Studien, die zeigen, dass Ausdauertraining auch in gewissem Maß präventiv vor Alzheimer schützen kann.

**Tipp: Nutzen Sie die Weihnachtstage für zwei Spaziergänge mit einer Dauer von jeweils 60 Minuten. Gehen Sie auch zum Jahreswechsel zweimal eine Stunde mit moderater Intensität. Versuchen Sie danach 150 Minuten pro Woche ins „Gehen“ zu kommen. Damit haben Sie eine gute Grundlage für das neue Jahr gelegt.**

Jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden. Fangen Sie an!

**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarland-LebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarland-LebtGesund)

Fotos: pixabay.com



## Gesundheitssprechstunde des Bürgerdienstleistungszentrums:



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb bietet die Gemeinde Losheim am See im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“

**jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr  
eine telefonische Gesundheitssprechstunde an.**

Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

## Neues aus dem Rathaus

### Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement im Bürgerdienstleistungszentrum

**Ab sofort gibt es in der Seegemeinde eine Kommunale Gesundheitsmanagerin. Christine Kuhn hat den Zertifikatslehrgang als Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement an der BSA Akademie in Saarbrücken erfolgreich abgeschlossen. Im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ wird sie sich künftig verstärkt mit ihrem Know-how engagieren.**

In dem Präsenzlehrgang für Fachpersonal von Städten und Gemeinden wurden erstmalig im Saarland Kompetenzen für das Tätigkeitsfeld eines „Kommunalen Gesundheitsmanagers“ vermittelt. Gemeinsam mit Christine Kuhn nahmen vier weitere Mitarbeiterinnen kommunaler Arbeitgeber an dem Kurs teil.

Da Christine Kuhn vor ihrer Tätigkeit im Sekretariat in der Gemeindeverwaltung bereits viele Jahre im Gesundheitswesen arbeitete, konnte sie ihr bestehendes Fachwissen nun in Hinsicht kommunaler Anforderungen erweitern, gleichzeitig aber auch ihre eigenen Kenntnisse einbringen. Die Schwerpunkte des Lehrganges bildeten Kommunikationstraining, Beratungstätigkeit und Projektmanagement.

In einem Abschlussprojekt wurden die erworbenen Kenntnisse modellhaft auf die Präventionsarbeit in der Gemeinde Losheim am See übertragen. In den kommenden Monaten soll es konkret werden: Aufbauend auf bestehende Projekte zur Gesundheitsförderung der kommunalen KiTas wird ein passendes Ernährungs- und Bewegungsprogramm für die Kinder gemeinsam mit den Leiterinnen und Erzieherinnen erarbeitet. Für die Beschäftigten des Bürgerdienstleistungszentrums werden ebenfalls Angebote zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz im Rahmen des Kommunalen Gesundheitsmanagements entwickelt. In der wöchentlichen Gesundheitssprechstunde beantwortet Christine Kuhn zudem jeden Donnerstag alle Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ und freut sich über den persönlichen Kontakt mit Losheimerinnen und Losheimern.



Foto: M. Priesnitz

### Unterstützung der Gastronomie

Unsere Losheimer Gastronomen sind von den aktuellen gesetzlichen Beschränkungen zur Eindämmung des Coronavirus in besonderem Maße betroffen.

Die Gemeinde will sie deshalb unterstützen und veröffentlicht ab sofort Liefer- und Abholangebote im Internet auf [www.losheim.de](http://www.losheim.de). Bitte beachten Sie, dass diese Liste von uns regelmäßig aktualisiert wird.



**Ihre Angebote sind noch nicht dabei?**

**Dann kontaktieren Sie uns unter [wirtschaftsfoerderung@losheim.de](mailto:wirtschaftsfoerderung@losheim.de).**