



Newsletter 1/2023

Vorstand der Fußballabteilung
1. Vorsitzender Rainer Seibold
2. Vorsitzender Stefan Heuter
Finanzen/Controlling Andreas Gottsmann

Kontakt:
Rainer Seibold
Hauptstraße 60
64390 Erzhausen
Telefon: 0176/23395459
Email: rainerseibold@yahoo.de
<https://www.facebook.com/sverzhausenfussball/>

Datum:
02.01.2023

Betreff
Newsletter 1/2023

Ansprechpartner:
Rainer Seibold

Liebe Mitglieder der Fußballabteilung des SVE,

das Jahr 2023 ist gestartet und wir hoffen dass Ihr Alle gesund und munter ins neue Jahr gekommen seid.

Da es selbst aus der Alten Herren Riege aufgrund technischer Schwierigkeiten (der Autor der AH-News verpeilte seinen Bericht ordnungsgemäß und fristgerecht bei der Redaktion einzureichen und verweilt jetzt bei (Apré-) Skigaudi in hochalpinen Gefilden) keine AH-News gibt, dachte sich der Fußballvorstand, Euch – unseren treuen Mitgliedern – ein paar gute Vorsätze fürs neue Jahr mitzugeben.

Ausdrücklich wollen wir hierbei deutlich machen, dass wir hier nicht klugscheisserich rüberkommen wollen, hängen wir doch (auch) selbst dem ein oder anderen Laster nach. Mal drüber nachzudenken schadet aber sicherlich nix 😊.....

Auch an dieser Stelle wieder die Bitte Infos aus euren Reihen an mich zu senden, die in den nächsten Newsletter einfließen. Gerne immer jeweils bis zum Ende eines Monats.

Eure Infos bitte an rainerseibold@yahoo.de senden.

6 gute Vorsätze für das neue Jahr

Die Zeit nach Silvester eignet sich am besten, um Bilanz aus dem vergangenen Jahr zu ziehen und sich Gedanken über gute Vorsätze für das neue Jahr zu machen. Spätestens im neuen Jahr entsteht dann der Impuls, alles besser zu machen als vergangenes Jahr und die Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Habt Ihr schon gute Vorsätze für das neue Jahr gefasst?

Wenn nicht: Wir verraten Dir 6 gute Vorsätze, die der Gesundheit guttun, und nennen kleine Tricks, die zur Umsetzung beitragen:

1. Weniger Stress

Stress begleitet heutzutage nicht nur Berufstätige. Auch Schüler und Hausfrauen leiden darunter, weil sie den Anforderungen des Alltags nicht mehr standhalten können. Wer häufig unter Stress leidet, ist dauerhaft angespannt und riskiert Burnout und weitere körperliche Beschwerden. Deswegen sollten gestresste Personen darauf achten, den inneren Druck gezielt abzubauen.

Folgende Tipps können Dir helfen, Stress zu reduzieren:

- Überlege Dir, welche Situationen besonders belastend für Dich sind und versuche, diese zu vermeiden.
- Entspannende Bäder oder Sauna nach der Arbeit und Sport wirken sich beispielsweise positiv auf das Gemüt aus.
- Nehme außerdem keine Arbeit mit nach Hause mit.
- Bewältige eine Aufgabe nach der anderen. Dafür eignet es sich, Wochenpläne zu erstellen.
- Weihe Familie, Freunde und Arbeitskollegen in Ihren Vorsatz, Stress zu vermeiden und besser abzubauen, ein. Diese können Dich bei Deinem Vorhaben unterstützen.

2. Mehr Bewegung und Sport

Umfragen ergeben immer wieder, dass ca. 50% der hiesigen Bevölkerung den Vorsatz, mehr Sport zu treiben. Sport hält gesund, macht fröhlich und steigert die Konzentration. Macht Euch bewusst, weshalb Ihr mehr Sport treiben möchtet. Konkrete Ziele wie Abnehmen oder mehr Sport für die Gesundheit dienen bei jeder Sparteinheit als Motivation. Zudem helfen sie dabei, die richtige Sportart zu finden. Denken Sie anfangs immer wieder daran, dass Sport in der kühlen Jahreszeit aufmuntert und das Immunsystem stärkt.

Um den richtigen Sport zu finden (natürlich Fußball 😊), kannst Du zunächst unterschiedliche Sportarten ausprobieren. Oft hilft ein Trainingspartner bei der Motivation. Auch eine Sportgruppe oder ein Verein verpflichten und helfen durch regelmäßige Trainingszeiten, eine Routine im Alltag zu schaffen. Trainingserfolge kannst Du mit Kleinigkeiten belohnen.

3. Gesundere Ernährung

Eine gesündere Ernährung gaben in einer Umfrage des ZDF 52 Prozent der Befragten als guten Vorsatz für das Jahr 2023 an. Damit ist dies der Spitzenreiter unter den guten Vorsätzen. Eine gesunde Ernährung zeichnet sich durch ausgewogene und abwechslungsreiche Kost aus. Dazu zählen viel Obst, Gemüse, Fisch, fettarme Milch und fettarmes Fleisch sowie Mineralwasser. Eine solche Ernährung wirkt sich nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, sondern steigert auch das Wohlbefinden.

Für eine langfristige Umstellung der Ernährung musst Du alte Gewohnheiten aufgeben und diese durch Neue ersetzen. Mach dafür am besten jede Woche einen Koch- und Ernährungs-Plan. Nimmt die ganze Familie an dem Vorhaben teil, ist es noch einfacher, die Ernährung umzustellen. Damit Dir die Umstellung leichter fällt, kannst Du Dich zwischendurch ruhig mit etwas Schokolade oder Ähnlichem belohnen – nur übertreiben solltest Du es nicht.

4. Mehr Zeit für sich selbst

Um das Leben im Gleichgewicht zu halten, damit also die sogenannte Work-Life-Balance gelingt, sind Freizeit und Zeit für sich selbst sehr wichtig. In dieser Zeit kannst Du Hobbys nachgehen, Dich mit Freunden treffen und entspannen. Das hält die Psyche fit und leistungsfähig und wirkt sich gleichzeitig positiv auf die Gesundheit aus.

Halte jede Woche mindestens einen Tag oder einige Stunden täglich in Deinem Terminkalender für Deine Zeit mit Dir selbst frei. Am besten sollte es immer der gleiche Tag oder die gleiche Uhrzeit sein. So entsteht eine Routine, die sich in Deinen Alltag integrieren lässt. Um Unterstützung zu erhalten und eine größere Verbindlichkeit zu erzeugen, solltest Du die Termine Familie und Freunden mitteilen.

5. Weniger Alkohol

Bereits ein alkoholisches Getränk pro Tag schadet dem Körper. Von dem Verzicht auf regelmäßigen Alkoholkonsum profitiert nicht nur die Leber, sondern auch das Immunsystem kann sich wieder voll und ganz der Abwehr

von Infekten widmen. Außerdem nimmt das Krebsrisiko ab und die Gehirnleistung steigt.

Wenn Du weniger Alkohol trinken möchtest, solltest Du Deine Trinkgewohnheiten ändern und Dir bewusst machen, wie schädigend Alkohol für die Gesundheit ist. In einem ersten Schritt ist es hilfreich, keinen oder zumindest weniger Alkohol im Haus zu halten. Das hilft dabei, Alkohol nur noch zu besonderen Anlässen zu trinken. Wende kleine Tricks an, um Dich schrittweise zu entwöhnen: Trinke lieber Säfte, Wasser und Softdrinks zu Deinem Essen, nehme kleinere Schlucke und kleinere Gläser.

6. Mehr Zeit für Familie und Freunde

Für eine größere Zufriedenheit im Freundeskreis und in der Familie ist es sehr wichtig, sich genügend Zeit für die Menschen in seinem Umfeld einzuräumen. Vereinbare mit Freunden daher weit im Voraus Verabredungen oder lege einen bestimmten Tag in der Woche oder im Monat für Treffen fest. Behandel Verabredungen mit Freunden mit gleicher Priorität wie geschäftliche Termine. Das macht es schwieriger, Treffen abzusagen.

Plane Familientage in Deinen Alltag ein. Bei der Planung solltest Du bereits festlegen, was genau Ihr zusammen unternehmen werdet. Vor allem Kinder freuen sich über Ausflüge, Spiele und Freizeitaktivitäten. Das fördert den Zusammenhalt und macht die gesamte Familie glücklicher. Feste Pläne schüren zudem die Vorfreude und machen es schwieriger, Ausflüge zu verschieben. Am besten leg zu Jahresbeginn schon erste Termine fest.

Teile Deine Vorhaben außerdem auf der Arbeit mit. Das informiert Chefs und Arbeitskollegen frühzeitig darüber, dass Du an bestimmten Tagen für Überstunden nicht zu haben bist.

Auf ein Gutes 2023!!!

Der nächste Newsletter erscheint am 1. Februar 2023.

Für den gesamten Vorstand der Fußballabteilung



Rainer Seibold – 1. Vorsitzender Fußballabteilung Sportverein Erzhausen