NACHRICHTEN
Österreich

Weihnachten ohne Stress: Tipps für ein harmonisches Fest!

Tipps gegen Weihnachtsstress: Experten aus Rohrbach geben Ratschläge für harmonische Feiertage und bewusste Lebensmittelverwendung.

Rohrbach, Österreich - In der hektischen Vorweihnachtszeit kämpfen viele Menschen mit Stress und hohen Erwartungen. Maria Leibetseder, eine klinische Psychologin am Klinikum Rohrbach, betont, dass die festlichen Tage oft von Druck und Streitereien geprägt sind. Sie erläutert, dass der Druck, ein perfektes Weihnachtsfest zu gestalten, aus den sozialen Medien und der Werbung resultiert, wo das Bild eines harmonischen Festes vermittelt wird. Viele setzen sich selbst unter Stress, indem sie versuchen, den Ansprüchen anderer gerecht zu werden. Das weiß auch Hedwig Lindorfer, eine Seminarbäuerin aus Niederwaldkirchen, die in der Vorweihnachtszeit die Planung von Festessen lenkt. Sie rät dazu, realistische Erwartungen zu haben und beim Einkaufen auf vorbereitete Listen zu setzen, um Foodwaste zu vermeiden, wie **MeinBezirk berichtete**.

Tipps für ein harmonisches Fest

Leibetseder gibt wertvolle Ratschläge, um Stress zu reduzieren. Statt sich auf Perfektion zu konzentrieren, sollen die Menschen die gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden in den Vordergrund stellen. Bei möglichen Konflikten innerhalb der Familie ist es wichtig, heikle Themen zu meiden und Respekt sowie Toleranz zu üben. Einkäufe sollten frühzeitig geplant werden, um den Stress zu minimieren. Der Fokus liegt darauf, den inneren Akku durch kleine Pausen oder

Entspannungsübungen aufzuladen, während Lindorfer geeignete Rezepte für übrig gebliebene Lebensmittel empfiehlt, um die Verschwendung zu minimieren, wie in **cc.bing.com** erklärt.

Für viele Menschen sind die Feiertage auch mit Essensplanung und Festmählern verbunden, was zu Überkäufen führt. Lindorfer empfiehlt, kleinere Mengen einzukaufen und hungrig in den Supermarkt zu gehen, um ein besseres Einkaufserlebnis zu garantieren. Außerdem ermöglicht eine durchdachte Resteverwertung auf kreative Weise, das Festmahl nachhaltig zu gestalten, indem Reste in schmackhafte Gerichte verwandelt werden. Hierzu betont sie, wie wichtig es ist, regionale und bäuerliche Lebensmittel zu schätzen und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Indem wir uns wieder verstärkt auf den Wert der Lebensmittel besinnen, können wir die Weihnachtszeit genussvoll und nachhaltig erleben.

Details	
Ort	Rohrbach, Österreich
Quellen	• **www.meinbezirk.at** • **cc.bingj.com**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at