



Gesundes **D**orf **S**teinberg-**D**örfli

## GESUNDHEITSTIPPS

# 8. SOZIALE KONTAKTE UND MITGEFÜHL HABEN

### **Wirklich glücklich machen Beziehungen**

...egal ob es sich dabei um Freund- oder Partnerschaften handelt.

Sie fungieren vor allem dann, wenn es im Leben gerade nicht so rund läuft, als Auffangnetz für Schicksalsschläge.

- Das im Laufe des Lebens erworbene Wissen weitergeben
- Freundschaften über Generationen hinweg, besonders zu Kindern und Jugendlichen, halten jung.
- Interesse an Neuem
- Engagement im eigenen Umfeld (Familienverband - speziell Partner, Freundeskreis, Berufskollegen)
- Ehrenamtliche Tätigkeiten im weiteren Umfeld

### **Helfen steigert die Lebenszufriedenheit**

Soziale und ehrenamtliche Verpflichtungen, Teilnahme am Vereinswesen, Aktivitäten in wohlätigen Organisationen, Kirche, Bildungseinrichtungen, etc.

In Österreich engagieren sich ca. 4 Millionen Menschen regelmäßig und unentgeltlich für Mitmenschen; sie sind das, was die Gesellschaft zusammenhält.

### **Rücksichtnahme auf Mitmenschen, für andere da sein**

- Vorurteile ablegen und keinen Hass gegen andere schüren
- gegen Unrecht und Diskriminierung eintreten:  
Geschlecht, Hautfarbe, Herkunft, Sprache, Religion, Sitten, Fremdheit, Beruf, Bildung u. a. dürfen kein Grund für Benachteiligung sein.

### **Nicht gierig und geizig sein**

Egoismus, übermäßiger Ehrgeiz, Rücksichtslosigkeit und Geldgier schaden der inneren Ausgeglichenheit, Ein gewisses Streben nach Geld (und Wohlstand) hingegen kann nicht schaden, allerdings trifft hier das „Wohlstandsparadoxon“ zu: mehr Geld bedeutet nicht mehr Zufriedenheit!

Ab einer bestimmten Obergrenze erhöht sich das Glücksgefühl nicht mehr, sondern man macht sich Sorgen um Verlust oder Diebstahl (ein Ausweg: bedürftige Mitmenschen unterstützen!).

### **Erste Hilfe erlernen!**

Notrufnummern im Telefon abspeichern: Euronotruf 112 (in allen EU-Ländern), Rettung 144, Polizei 133, Feuerwehr 122, Ärztenotdienst 141, Vergiftungsinformationszentrale 01/406 43 43

### **Rücksichtnahme auf Mitgeschöpfe bzw. Umwelt**

Im näheren Umfeld, in Interessensgruppen oder auch in der Politik aktiv sein und positiv mitgestalten