



Wechsel der Jahreszeiten – so geht es leichter

Tipps für eine positive Winterzeit von «freiwillig mitenand».

Als Expatriate, also vom Ausland Zugezogene, war es anfangs nicht einfach, mich an den Wechsel der Jahreszeiten zu gewöhnen, besonders an die dunklen Wintermonate. Doch mit jedem Jahr entdecke ich mehr Wege, um das Beste aus dieser besonderen Zeit zu machen und sie sogar zu geniessen.

Der Übergang vom Herbst zum Winter bringt viele Herausforderungen mit sich – für die Stimmung, die Energie und das tägliche Leben. Aber ich habe gelernt, dass kleine Veränderungen im Alltag einen grossen Unterschied machen können.

Hier sind einige Tipps, die mir geholfen haben, die Winterzeit positiv zu gestalten:

1. Licht ausnutzen und bewusst Zeit im Freien verbringen

Zu Beginn meiner Zeit hier war mir nicht bewusst, wie wichtig das Tageslicht ist. Jetzt versuche ich, jeden Morgen einen kleinen Spaziergang zu machen, auch wenn es kalt ist. Die frische Luft und das Licht am Vormittag helfen mir, wach und motiviert zu bleiben. An besonders dunklen Tagen nutze ich eine Lichttherapielampe – ein kleiner Trick, der meine Stimmung hebt und Energie schenkt.

2. Bewegung zur Gewohnheit machen

Bewegung ist für mich ein Muss, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Laune zu heben. Ich habe entdeckt, dass selbst ein kurzer Spaziergang oder eine kleine Yoga-Einheit am Tag Wunder bewirken können.

3. Den Körper durch Ernährung unterstützen

Die Umstellung der Jahreszeiten hat mir gezeigt, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist. Besonders im Winter achte ich darauf, frische und vitaminreiche Lebensmittel zu mir zu nehmen. Da uns das Sonnenlicht fehlt, nehme ich zusätzlich Vitamin D ein – ein kleiner Helfer, der mich durch die kalten Monate begleitet.

4. Soziale Kontakte pflegen

Es kann leicht passieren, dass man sich in der dunklen Jahreszeit zurückzieht, besonders, wenn man in einem fremden Land ist.



Die verschiedenen Jahreszeiten haben auch ihren Reiz, das durfte Marcela Pacheco in den letzten Jahren schätzen lernen.

Bilder: Pixabay / zvg

Doch ich habe gemerkt, wie wichtig es ist, soziale Kontakte zu pflegen. Ob mit Freunden vor Ort oder über Videoanrufe mit der Familie – diese Verbindung gibt mir Energie und das Gefühl, weniger allein zu sein.

5. Warme Rituale genießen

Am meisten freue ich mich mittlerweile auf die kleinen Rituale, die den Winter besonders machen: Eine Tasse Tee am Abend, eine warme Decke und ein gutes Buch – solche Momente geben mir das Gefühl von Zuhause und bringen Gemütlichkeit in den Alltag.

Der Wechsel der Jahreszeiten ist für mich inzwischen eine wertvolle Erfahrung geworden. Anstatt die dunklen Monate als Herausforderung zu sehen, nehme ich sie als Gelegenheit an, mir neue Gewohnheiten anzueignen und das Beste aus jeder Jahreszeit herauszuholen.

Informationen zu den Aktivitäten von «freiwillig mitenand» finden Sie unter:

www.freiwilligmitenand.ch



Marcela Pacheco ist fleissige Helferin bei «freiwillig mitenand». Sie leitet die Angebote «Café International», «Deutsch Konversationsklub» und ist im Medienteam tätig.

