



## Die Jugend feiern

Die jüngeren Generationen in unserer Gesellschaft - z. B. diejenigen, die gerade in den Arbeitsmarkt eintreten - stehen vor großen Herausforderungen. Sie sind mit einer zunehmenden Zahl von psychischen Problemen konfrontiert, darunter Selbstmord, finanzielle Nöte, Schwierigkeiten beim Zugang zu integrativen, hochwertigen Bildungs- und Gesundheitsressourcen und Gleichstellung der Geschlechter, um nur einige zu nennen.

Junge Erwachsene befinden sich in einer entscheidenden Lebensphase, in der es entscheidend ist, eine solide Gesundheitsroutine zu entwickeln, um diese Herausforderungen zu meistern und ein gesundes Leben zu führen, das frei von chronischen Krankheiten ist, die mit einem ungesunden Lebensstil einhergehen. Grundlegende Gesundheitsgewohnheiten sind der Eckpfeiler einer solchen Wellness-Routine. Auch wenn sie einfach erscheinen, ist es wichtig, auf diese Grundlagen zu achten:



- Eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist, trägt neben regelmäßiger körperlicher Betätigung wesentlich zur körperlichen und geistigen Gesundheit bei.
- Angemessener Schlaf ist eine weitere Säule. Untersuchungen haben ergeben, dass 7-9 Stunden pro Nacht die kognitiven Funktionen und die Stimmung optimieren können. Um besser zu schlafen, sollten Sie die Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen sowie Koffein, Nikotin und Alkohol einschränken.
- Der Aufenthalt in der Natur wird mit dem Abbau von Stresshormonen und einer verbesserten Stimmung in Verbindung gebracht und bietet eine einfache, aber effektive Möglichkeit, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.
- Der Umgang mit der psychischen Gesundheit durch Praktiken wie Achtsamkeit oder Meditation kann nachweislich Stress reduzieren und das emotionale Wohlbefinden verbessern.
- Wenn Sie Ihr Wissen über den optimalen Umgang mit Ihrem Geld verbessern und einen Finanzberater hinzuziehen, können Sie sich gute Gewohnheiten aneignen und finanzielle Probleme vermeiden oder besser bewältigen. Ein Finanzberater kann Ihnen helfen, ein tragfähiges Budget zu erstellen, Schulden zu verwalten und einen Notfallfonds für unerwartete Ausgaben einzurichten.

Für junge Erwachsene kann das Einführen dieser Praktiken in das tägliche Leben den Grundstein für einen gesunden, ausgewogenen Lebensstil legen.

Ein weiteres Schlüsselement für ein gesundes Leben der jüngeren Generationen ist das soziale Wohlergehen. Soziale Beziehungen sind für den Aufbau und die Aufrechterhaltung der psychischen Stabilität von entscheidender Bedeutung. Diese sozialen Bindungen können eine gewisse Anstrengung erfordern - indem man sich in der Gemeinschaft engagiert, ehrenamtlich bei einer Wohltätigkeitsorganisation mitarbeitet oder gute Beziehungen zu Familie, Freunden und Arbeitskollegen pflegt.

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Nutzung sozialer Medien ist ebenfalls wichtig. Das Setzen von Grenzen und die Nutzung von Plattformen, um die Interaktionen im realen Leben zu verbessern, anstatt ihnen zu entkommen, kann Gefühle von Einsamkeit und Angst verhindern.

Schließlich ist es wichtig, dass junge Erwachsene offen über ihre Probleme sprechen und bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Es gibt viele Ressourcen für die psychische Gesundheit, die durch Arbeit oder Gemeinschaftsprogramme zur Verfügung stehen und das emotionale Wohlbefinden unterstützen und verbessern können.

**Internationaler Tag der Jugend** wird jedes Jahr am **12. August** gefeiert. [Der Tag macht auf die internationale Gemeinschaft für Jugendthemen aufmerksam und feiert das Potenzial der Jugend als Partner in der heutigen globalen Gesellschaft.](#)

Dieser Tag dient als Gelegenheit, junge Menschen anzuerkennen und sie zu ermutigen, ihr Bestes zu geben. Dies ist eine großartige Möglichkeit, den Fokus auf die Einführung gesunder Verhaltensweisen zu lenken, die zu einem besseren Wohlbefinden im Leben führen können.

#### **Resources:**

<https://www.un.org/en/observances/youth-day/background>

<https://www.unesco.org/en/days/youth>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Haftungsausschluss: Die hier zur Verfügung gestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte.