

Fit und nachhaltig durch die Weihnachtstage

Tipp 1: Festtagsmenü gut planen

An den Weihnachtsfeiertagen laden wir gerne die Familie und Freunde ein oder werden selber eingeladen. Dabei wird meistens viel und üppig gegessen. Das führt einerseits dazu, dass wir uns müde und erschöpft fühlen. Andererseits neigen wir auch dazu, dass wir zu viele Lebensmittel einkaufen und viel zu viel übrig bleiben.

Mit der richtigen Planung des Festtagsmenüs können sie beides vermeiden. Wie das am Besten funktioniert lesen Sie hier nach:

Tipp 2: Bitterstoffe entlasten den Körper

Bitter und Süß sind gänzlich verschiedene Geschmäcker, die sich jedoch hervorragend ergänzen. Bitterstoffe bremsen unsere Lust auf Süßes. Beim Genuss von Speisen mit bitterem Geschmack reagieren unsere Verdauungsorgane mit der Produktion von Verdauungssäften. In Asien machten sich die Menschen schon im vorigen Jahrtausend dieses Wissen zu Nutze und mischten Ingwer in ihre Naschereien. Auch in unserer Küche nimmt Ingwer mittlerweile einen fixen Platz ein und es gibt ihn bereits aus heimischem Anbau.

Viele unserer Kräuter sind voll mit nützlichen Bitterstoffen. Salbei, Wermut und Thymian nutzen wir im Winter vor allem in getrockneter Form. Auch Wintersalate wie Winterportulak und verschiedene Asia-Salate punkten mit Bitterkeit und angenehmer Schärfe.

Um den Gaumen sanft an „bitter“ zu gewöhnen, kombinieren sie herbe Lebensmittel zu Beginn mit der Süße von Äpfel oder Birnen.

Tipp 3: Hinaus an die frische Luft

Wir verbringen gerade im Winter viel Zeit in Innenräumen. Nutzen Sie die freien Tage, um wieder öfter ins Freie zu gehen.

Damit stärken Sie Ihr Immunsystems: Ein kurzer Spaziergang durch den Wald oder über die Wiese steigert die Lungenkapazität und kurbelt den Kreislauf an.

Ihr Stresslevel sinkt: Schon fünf Minuten reichen aus, um sich zu entspannen und den Kopf freizubekommen. Es sinken die Herzfrequenz, die Adrenalin-Ausschüttung und somit der Stresslevel. Angespannte Muskeln lockern sich in der Natur merklich.

Gute Laune garantiert: Spaziergänge beeinflussen das Wohlbefinden positiv und können Verstimmungen lindern. Schon wenige Minuten an der frischen Luft und die Laune verbessert sich deutlich. Ebenso steigt das Selbstwertgefühl bei Bewegung in der Natur.

Weniger Heißhunger auf Süßes: Grund für den plötzlichen Heißhunger ist meist ein Mangel des

Glückshormons Serotonin – ein zwanzigminütiger Spaziergang an der Sonne kurbelt die Glückshormon-Produktion wieder an und lässt den Heißhunger verfliegen.

Gut für Ihre Haut: Die kalte Winterluft sorgt dafür, dass Sie Farbe ins Gesicht bekommen. Der Sauerstoff versorgt die Haut und kurbelt die Durchblutung an. Dadurch wird die Zellteilung in der Haut angeregt und lässt Sie frisch und gesund aussehen.

Tipp 4: Sportlich über die Feiertage

Gerade über Weihnachten fällt es schwer den „inneren Schweinehund“ zu bekämpfen und vom Couchpotato zum Sportler zu werden. Doch regelmäßiger Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbrennt Kalorien und baut Stress ab.

Neben den klassischen Wintersportarten wie Skifahren und Langlaufen bringen Sie im Winter auch Schneeschuhwandern oder Radfahren in Bewegung.

Nachhaltige Möglichkeiten die Feiertage aktiv zu gestalten, können Sie hier nachlesen:

Tipp 5: Einfach abschalten

Gerade in der Vorweihnachtszeit steigt der Stresspegel enorm an – Weihnachtsvorbereitungen, Geschenkeeinkauf und im Arbeitsalltag oft Jahresabschlüsse und Planungen fürs nächste Jahr lassen uns nicht zur Ruhe kommen.

Nützen Sie die freien Tage zur Entspannung. Sagen Sie auch einmal eine Einladung ab und verbringen die Zeit für sich oder mit Ihrer Familie.