

## Die Top 10 zur Weihnachtszeit

Sie kommen stressfrei und gesund durch die Adventszeit

### 1. Auf den richtigen Atem kommt es an

Zur Stressbewältigung besonders geeignet ist Hatha-Yoga, da hier meditative Praktiken mit Atemtechniken und Bewegung kombiniert werden. Mit der folgenden kleinen Atemübung kommen Sie schnell zur Ruhe:

Nehmen Sie die rechte Hand und knicken den Zeige- und Mittelfinger ab. Den Daumen zum rechten Nasenflügel führen; Zeige- und Mittelfinger liegen leicht auf dem linken Nasenflügel. Die Finger sanft gegen das linke Nasenloch drücken und es so verschließen. Durch das rechte Nasenloch langsam, stetig und tief einatmen. Den Daumen sanft gegen das rechte Nasenloch drücken und es so verschließen. Das linke Nasenloch öffnen, indem der Druck von Zeige- und Mittelfinger gelöst wird. Durch das linke Nasenloch ausatmen. Durch das linke Nasenloch einatmen. Linkes Nasenloch verschließen. Durch das rechte Nasenloch ausatmen.

Kurz zusammengefasst: Einatmen, durch das rechte Nasenloch; ausatmen durch das linke, einatmen durch das linke; ausatmen durch das rechte. Konzentrieren Sie sich ganz auf die Atmung und nehmen Sie aufkommende Gedanken ohne Wertung wahr. Diese Übung beruhigt den Geist.

### 2. Der Ton macht die Musik

Ob Sie sich für spezielle Entspannungsmusik, ein Hörbuch, oder einfach Ihre Lieblings-CD entscheiden – das Lauschen lindert nachweislich Stresssymptome. Gönnen Sie sich also ruhig ein paar klangvolle Minuten, gerade an Tagen, an denen Sie viel vor der Brust haben.

### 3. Licht und Bewegung

Stress – vor allem wenn er über längere Zeit anhält – kann zu Stimmungstiefs führen. Durch den Lichtmangel in der dunklen Jahreszeit wird dies noch verstärkt. Darum sollten Sie sich tagsüber öfter an der frischen Luft bewegen! Denn einerseits kurbelt



© Shutterstock | Sebastian Gauert

Tageslicht die für Leib und Seele wichtige Vitamin-D-Produktion an, andererseits fördern Spazierengehen, Joggen oder Schlittschuhlaufen das körperliche und geistige Wohlbefinden.

### 4. Süßes ja - aber eine bewusste Auswahl

Vanille und Zimt haben eine spezifische Wirkung auf die Bauchspeicheldrüse und regulieren damit den Zuckerstoffwechsel. Anis und Kardamom machen schwere Speisen bekömmlicher durch ihre gallentreibende Wirkung. Greifen Sie daher beim Naschen am ehesten zu Zimtsternen, Gewürzspekulatius und Pfefferkuchen – natürlich nicht in übermäßigen Mengen.

### 5. Gewürze mit Pfiff

Nutzen Sie die verdauungsfördernden Kräfte von Gewürzen: Ingwer hemmt Übelkeitsgefühle, wie sie nach feisten Mahlzeiten auftreten können, Kurkuma regt die Tätigkeit der Gallenblase an und Chili steigert die Fettverbrennung. Als Gänsefüllung eignen sich Äpfel, Maronen und Backpflaumen, da sie zusätzlich Fett binden.

### 6. Achtsam genießen

Sie erleichtern Ihrem Körper die Verdauung, wenn Sie das Essen richtig genießen. Essen Sie langsam, kauen Sie ausreichend und nehmen Sie am besten zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr zu sich.

### 7. Mythos Absacker

Nach dem Essen ein Schnäppchen regt die Verdauung an? Diese Gewohnheit beruht auf einem Mythos! Besser geeignet sind zum Beispiel ein Espresso oder Kräutertees, etwa aus Anis, Fenchel und Kümmel.

### 8. Leber und Galle mögen es bitter

Darum unterstützen Sie Ihre Verdauung vor allem mit Bitterpflanzen wie Wermut, Löwenzahn oder Mariendistel. Bei Verdauungsbeschwerden kann die Einnahme von Artischockensaft helfen. Zur Linderung eines Reizdarmes hat sich außerdem Pfefferminzöl bewährt.

### 9. Homöopathie bei Völlegefühl

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und übermäßigem Völlegefühl empfehlen homöopathisch arbeitende Ärzte regelmäßig das Mittel Okoubaka D3. Nicht nur im akuten Fall: 3x täglich eine Tablette vor den Mahlzeiten kann auch vorbeugend eingenommen werden.

### 10. Mit Schüßler gegen den Kater

Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit – übermäßiger Alkoholgenuss äußert sich meist in einem sogenannten Kater. Das Schüßler Salz Nr. 9 (Natrium phosphoricum) im Wechsel mit Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) wird hier oft empfohlen. Dosis: jeweils 3 Mal täglich eine Tablette. Dazu sehr viel Trinken, um den Körper wieder ausreichend zu hydrieren.