

WELLFIT

VORSICHT, Weihnachten!

kommen, feiern, und das in (viel zu) engen Schuhen: Alle Jahre wieder zwingt unser Körper in der Adventszeit auf eine harte Probe gestellt. Hier unser Survival-Guide, der Sie davor bewahrt, typische Fest-Fallen zu tapen

O du fröhliche... Entspannt wird Weihnachten erst, wenn wir unterm geschmückten Baum sitzen. Vorher legen wir einen Geschenke-Einkaufs-Marathon hin, und der Puls rast auf der Jagd nach dem letzten iPad. Die Kopfschmerzen in den hochhackigen Louboutins nachts bei der Xmas-Betriebsfeier. Und der Magen wehrt, weil der Aperol Sprizz sooo lecker war. Tja, im Jahr aufs Neue stolpern wir in die typischen Fest-Fallen. Wir verraten Ihnen, wie Sie sie umgehen:

WINTER-FALLE

Im Advent gibt es nicht nur die leckersten Plätze, auf jeder Feier warten weitere Kalorienbomben, die wir sie vernaschen. Eigentlich war das von der Evolution einmal clever gedacht: Die Fettreserven helfen, dass wir heil über einen schweren Winter kommen. Heute jedoch führt dieser Mechanismus lediglich zu überschüssigen Pfunden. Zudem spielt uns die kalte Jahreszeit auch noch anderweitig übel mit: Wenn die Tage kürzer werden, schüttet das Gehirn mehr müde machendes Melatonin aus, während es an Serotonin, das Glückshormon herzustellen, braucht der

Körper die Aminosäure Tryptophan. Und diese wiederum benötigt Insulin, das nach dem Verzehr von Kohlenhydraten ausgeschüttet wird, um ins Gehirn zu gelangen. Die fatale Folge: Uns gelüstet es nach Süßem.

DAS HILFT: Gehen Sie spazieren. Die letzten Strahlen sind eine natürliche Futterbremse, da sie den Serotoninspiegel erhöhen. Den Tageslichtmangel kann auch ein ganz neues Gerät, der „Valkee“ (199 Euro, valkee.com), ausgleichen. Er sieht wie ein MP3-Player aus und leitet über In-Ear-Plugs – Ohrstöpsel mit Lämpchen – helles Licht durch den Ohrkanal zum Gehirn. Zehn Minuten täglich reichen schon, um einer Studie zufolge in 90 Prozent der Fälle den Winterblues zu vertreiben. Romantik tut zwar der Seele gut, nicht aber der Figur: Kerzenlicht macht Appetit, und Hintergrundmusik verleitet dazu, mehr zu essen, wie Wissenschaftler herausgefunden haben. Am besten, Sie laden sich gleich das wahre Glück auf den Teller: Nüsse, Lachs, Shrimps und Emmentaler liefern reichlich Tryptophan – und der Heißhunger auf Süßes verschwindet.

FUSS-FALLE

Bei all den Xmas-Partys können wir endlich unsere höchsten Highheels aus dem Schrank lassen. Nur leider sind die meisten eher zum Sitzen als zum Tanzen gemacht, sodass schon nach kurzer Zeit die Ballen schmerzen.

DAS HILFT: „Um lange in hohen Hacken feiern zu können, müssen die Zehen stark sein. Wenn sie keine Kraft haben, geht man auf den Ballen, und das tut weh“, erklärt Edeltraut Breitenberger, die in München Kurse gibt, wie man elegant auf Highheels spaziert (b-edel.de). Die Expertin rät deshalb, zu Hause Zehensocken zu tragen, die jedes Glied einzeln umschließen. Die Fußspitzen werden nicht eingeeengt, und

WELLFIT



Mit ein paar Tricks kann man auf Highheels die Nacht durchfeiern – schmerzfrei!

es ist genug Raum vorhanden, um die Zehenmuskeln beim Gehen zu trainieren. Alternativ hilft eine einfache Übung zur Kräftigung: Auf den Boden knien und die Zehen aufstellen. Nun den Po zurückschieben und auf die Unterschenkel setzen. Das zieht anfangs, stärkt aber sensationell die Zehen. Tipp für Untrainierte: Gel-Polster in den Schuhen federn starken Druck ab. Um Blasen zu vermeiden, sollten Sie Ihre Füße vor dem Tanzen mit einer Fettcreme (z. B. Hirschtalg) einreiben oder ge-

fährdete Bereiche, etwa an der Ferse, mit einem Pflaster prophylaktisch abkleben.

FRUST-FALLE

Die Nikolaus-Feier in der Kinderkrippe muss noch organisiert werden, die im Internet bestellten Geschenke kommen nicht an, und die liebe Mutter droht mit Fest-Boycott, wenn nicht alle in die Kirche gehen. Wer kann da ruhig bleiben?!

DAS HILFT: Hüllen Sie sich bei Stress in die Trendfarbe des Winters: Violett entspannt laut Farbtherapie wunderbar! Zudem regt es den Geist an – und beschert Ihnen garantiert den ein oder anderen kreativen Einfall, wie Sie das Weihnachts-Chaos leichter bewältigen können. Auch Lavendel beruhigt schnell, wenn alles zu viel wird: Einfach Brust und Nacken mit 10-prozentigem Lavendelöl (z. B. von Weleda) einreiben. Den gleichen Effekt hat ein Teelöffel Honig, wenn Sie ihn ganz langsam auf der Zunge zergehen lassen. Professionell können Sie sich mit einer Anti-Stress-Kur, basierend auf Schüßler-Salzen, rüsten: Morgens 5 bis 10 Tabletten der Nr. 5 (Kallium phosphoricum D6) geben dem Körper und der Seele neue Kraft, mittags 3 bis 5 Tabletten der Nr. 3 (Ferrum phosphoricum D12) verbessern die Sauerstoffaufnahme und spenden Energie, abends 5 bis 10 Tabletten der Nr. 7 (Magnesium phosphoricum D6) fördern die Regeneration über Nacht. Die Tabletten jeweils in einem Glas heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken.

FRÖSTEL-FALLE

Lange Winterspaziergänge oder Abende auf dem Weihnachtsmarkt sind herrlich, wenn nur nicht das Dauerfrösteln wäre. Frauen haben fast 20 Prozent weniger Muskeln als Männer und damit ein viel schwächeres körpereigenes Heizkraftwerk. Die produzierte Energie hält vor allem die lebenswichtigen Organe warm, daher frieren wir an Händen und Füßen schneller, und die Erkältungsgefahr steigt.

DAS HILFT: Der Outdoor-Spezialist Keen hat einen 36-me-Schuh entwickelt, der den Fuß von allen Seiten gut riert: Drei verschiedene Schichten in der Sohle lassen Kälte rein noch Wärme raus. Hübsch und citytauglich: Modell „Helena“ (z. B. über zalando.de, 160 Euro) zude tiefen Minusgraden sind auch die neuen Thermopad-V (waermer.com, ab 1,50 Euro) eine Wohltat, die Fuß-Hände oder empfindliche Körperpartien wie den Rücken bis zwölf Stunden vor Kälte schützen. Sie erhitzen sich allein, sobald die Verpackung aufgerissen wird und die kohle-Pads mit Sauerstoff reagieren. Falls es schon gekommen ist, dass Sie Eiszapfen an den Füßen haben zu Hause dieser kleine Kniff: Stecken Sie die Finger zwischen die Zehenzwischenräume und bewegen Sie sie hin und das wärmt sofort! Innerlich heizt laut Ayurveda-Lehre eine große Gewürzmilch auf: Dafür 250 ml Milch mit 100 ml in einem Topf mischen, je einen viertel Teelöffel Kurkum, Kardamom, eine Prise Pfeffer, etwas Safran, eine Zimt- und klein geschnittenen Ingwer (ein etwa zwei Zent großes Stück verwenden) zugeben und erhitzen. Dana Minuten köcheln lassen. Wer regelmäßig den Trunk nimmt, friert auch auf lange Sicht nicht mehr so schnell.

FESTMAHLS-FALLE

In der Weihnachtszeit zusammenreißen? Komm infrage, jetzt wird geschlemmt! Unser Magen hat wenig(er) Verständnis und grummelt nicht selten Überlastung vor sich hin.

DAS HILFT: Mit dem richtigen Besteck können Sie Luste austricksen, wie eine Untersuchung der Universität zeigt. Die Testesser schaufelten mit einer großen Gabel in sich hinein als mit einer kleinen, da sie eher auszu essen und häufiger etwas übrig ließen. Der Grund: sich der Teller schneller, bekommt das Unterbewusstsein die Information „Genug gegessen!“. Sie haben den Trick nicht ausprobiert, und der Bauch spannt? Dann hilft ein Pfefferminztee oder Espresso, um die Verdauung anzukurbeln. Ein Schnaps nach dem Essen hat (leider) den gegenteiligen Effekt: Er blockiert die Fettverbrennung, alles bleibt länger im Magen liegen und wandert dann direkt zu den Hüften. Bitterstoffe in Lebensmitteln kurbeln den Stoffwechsel an und räumen den Magen auf. Wie wäre's mit Radichio-Salat und Artischocken als Antipasti sowie einer filetierten Grapefruit zum Dessert? Wenn ein großes Dinner ansteht, kann man zudem den Magen mit Artischocken-Tabletten (z. B. „Cholagogum Nattermann“) und Kurkuma-Kapseln (z. B. „Curcu-Truv“) (z. B. „Curcu-Truv“)

