

Liebe Kundinnen und Kunden
Interessentinnen und Interessenten

Mit dem Näherrücken der Weihnachtstage kommt hoffentlich auch für Sie die Zeit vermehrter Musse. Wieder einmal ein gutes Buch lesen, Musik hören etc. Dabei habe ich entdeckt, dass auch Frauenzeitschriften interessante Themen aufgreifen. Das Brigitte-Gesundheitsdossier hat mich mit dem Thema: "So schlau ist Ihr Körper" richtig begeistert; da kann ich Sie nur einladen, sich mehr Zeit zu nehmen, um mit Ihrem "Verbündeten", Ihrem Körper zusammenzuarbeiten; er wird es Ihnen danken, indem er Sie immer wieder gesund macht. "Unser Körper ist viel klüger als wir. Er versucht alles, was wir ihm antun, auszugleichen, sonst wären wir nicht trotz allem noch so gesund. Wir führen ein hektisches, arhythmisches Leben - unser Körper gleicht das durch den Rhythmus seiner Körperfunktionen immer wieder aus. Nur wenn wir ihn zu lange einseitig belasten, können seine Ausgleichsmassnahmen ein Eigenleben entwickeln und uns damit schaden", das sagt Dr. Jörn Klasen, Leiter des Zentrums für individuelle Ganzheitsmedizin in Hamburg. Er behandelt hauptsächlich Menschen mit Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Morbus Cohn oder Multiple Sklerose; Krankheiten, bei denen der Körper sich selbst angreift. Viele körperliche Probleme haben einen direkten Zusammenhang mit psychischen Auffälligkeiten, nicht als die Folge, sondern einfach als ein anderer Ausdruck desselben ungelösten Problems. Immer mehr Ärzte, Hirnforscher, Humangenetiker und Psychologen sind davon überzeugt, dass unser Körper über ein wunderbares und geradezu unerschöpfliches Potential verfügt, uns zu gesünderen Menschen zu machen. Gesunde Ernährung und Meditation lassen unsere "Reparatur-Gene" anspringen und kurbeln die Selbstheilungskräfte an. Bewegung, Lärm, Fürsorge oder Stress, all das sind Erfahrungen, die sich der Organismus merkt. Was bedeutet das für Gesundheit und Wohlbefinden und wie können wir das Körpergedächtnis positiv beeinflussen?

Nehmen wir den **Stress**: Der Körper kann schlau mit kurzem Stress umgehen - wie schnelles Handeln oder Flucht - aber auf Dauerbelastung wie Angst um Arbeitsplatz, Mobbing, Sorge um nahestehende Menschen etc. ist er nicht vorbereitet. Stress macht auf Dauer krank. Wir müssen dem Körper ganz bewusst aus der Stressspirale helfen. **Als Stressbremse wirkt Bewegung und ein gutes soziales Netzwerk - Freunde treffen gegen Burnout.**

Beim Thema **Essen** hat der Körper ein Elefantengedächtnis. Was wir essen, prägt den Körper auf vielfache Weise. Die Anzahl der Fettzellen, welche wir in der Kindheit anlegen, bleibt uns ein Leben lang erhalten. Verändern lässt sich nur die Grösse der Zellen. Grosse Zellen machen nicht nur dick sondern auch krank, weil sie Entzündungs- und Botenstoffe ausschütten, die die Funktion des Gehirns, der Leber, der Bauchspeicheldrüse und des Immunsystems beeinflussen und andere Körpersignale, wie z.B. das Gefühl der Sättigung, regelrecht übertönen. Auch Stress kann zu Heisshungerattacken führen. Im Stress braucht das Hirn nicht nur die Hälfte, sondern sogar 90 Prozent der Energie. Leider speichert der Körper trotzdem noch weiter Energie in die Zellen ab, der Blutzuckerspiegel sinkt - wir haben weiter Hunger. Ist der Körper an eine gewisse Kalorienzahl gewöhnt, empfindet er deren Drosselung als Bedrohung und schlägt Alarm. **Neue Essgewohnheiten kann man jedoch antrainieren. Wer die Alltagsroutine durchbricht, beispielsweise durch ein neues Hobby, dem fällt auch die Ernährungsumstellung leichter.**

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen schöne Festtage und alles Gute ins neue Jahr. Vielleicht helfen Ihnen die angehängten Tipps weiter.

Katharina Hasler

Leichte Weihnachten

So kommen Sie schlank durch die Weihnachtszeit

Die Devise von gesund&aktiv heisst typengerechte Ernährung - auch über die Festtage. Anders als die bekannten Abnehmtipps, mit denen man in erster Linie „Fett einsparen“ soll. Für alle Menschen gilt: vitalstoffreiche Nahrung und regelmässige Bewegung nicht vergessen!

Ziel ist: Gewicht relativ stabil halten und keine Abnehmkorde erzielen. Besonders wichtig ist: Genuss muss erlaubt sein!

Wenn Essen zur Strafe wird und jeder Bissen ein schlechtes Gewissen verursacht, ist die Ernährungsumstellung auf Dauer zum Scheitern verurteilt. Freude am Genuss und eine angenehme Essatmosphäre tragen in erheblichem Masse zu einem glücklichen Dasein bei. Allein schon die Vorfreude auf ein schönes Essen beeinflusst chemisch nachweisbar den Stoffwechsel. Der Gehalt an Abwehrkörpern im Speichel steigt und es werden vermehrt Frohormone produziert. Also, weg mit dem schlechten Gewissen.

★ Weniger ist mehr

Ob auf der Samichlausfeier oder beim Weihnachtsmenü: Jetzt kommt die Zeit der Drei- und Sieben-Gänge-Menüs. Wunderbar! Probieren Sie alles, aber bitte langsam: So schätzen Sie Ihre Hungergefühle besser ein. Beim Genuss geht Qualität vor Quantität. Mit zunehmender Sättigung sinkt automatisch das Geschmacksempfinden, bis das Genusserlebnis schliesslich bei Null ankommt. Wer jetzt weiter isst, nimmt unweigerlich zu. Das hat die Natur so eingerichtet.

★ Genuss braucht Zeit

Konzentrieren Sie sich deshalb auch im Weihnachtsstress voll und ganz auf Ihre Mahlzeiten und nehmen Sie sich Zeit dafür - mindestens eine halbe Stunde. Schnuppern und schmecken Sie ausgiebig in die Speisen hinein. Inhalieren Sie den Duft der Speisen wie ein Weinexperte, bevor sie zubeissen. Bewegen Sie den Bissen im Mund. Versuchen Sie, einzelne Zutaten zu erschmecken. Auf diese Weise haben Sie das volle Geschmackserlebnis und Sie werden sich satt und zufrieden fühlen. Das Sättigungsgefühl stellt sich ungefähr nach 20 Minuten ein.

★ Candle-Light-Dinner

Kerzenlicht sorgt nicht nur für romantische Stimmung. US-Studien ergaben ausserdem: Bei Neonlicht schmaust man doppelt so viel wie bei Kerzenschein oder gedämpften Lampen. Schummriges Licht animiert anscheinend auch zum Langsamessen. Und das Geschmackserlebnis ist intensiver.

★ Ohrenschmaus

Musik wirkt wie ein gutes Gewürz: Sie verstärkt das sinnliche Geschmackserlebnis. Allerdings sollte der Rhythmus nicht zu rockig sein. Schnelle Musik regt zum Schnell- und Mehressen an. Langsame Musik hingegen fördert das langsame Kauen kleinerer Bissen.

★ Hilfreiche Düfte

Verfeinern Sie Ihre Speisen kräftig mit Gewürzen wie Anis, Zimt, Kardamom oder Nelken. Gewürze fördern die Verdauung und wirken über das vegetative Nervensystem auf Blutdruck, Atmung, Immunsystem, Kreislauf, Stimmung und den Appetit. Können Sie widerstehen, wenn aus der Küche ein leckerer Geruch nach Zimsternen und

Haselnussmakronen weht? Duftkerzen mit **Zitrusaroma** neutralisieren die Lust auf Süßes und signalisieren dem Gehirn: „Ich bin satt.“ Der Duft der **Vanille** scheint sogar den Zuckehunger zu dämpfen, wie eine Londoner Studie herausfand. Beim Einatmen soll im Gehirn die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin verstärkt werden, was wiederum die Süßlust aufhebt. Also öfter mal Vanilletee trinken oder eine Aromalampe oder –kerze mit diesem Duft anzünden.

★ **Aufgepasst am Christkind- oder Chlausmarkt**

Lecker duftet's nach Bratwurst und Weihnachtsguetzli, doch Vorsicht: Wer bei jedem Stand etwas probiert, kommt bei einem Bummel locker auf 1'000 Kalorien. Speziell Adventsmarktspezialitäten wie Glühwein, gebrannte Mandeln oder Fruchtspieße lassen sich auch freundschaftlich teilen. Das schmeichelt der schlanken Linie und bietet trotzdem vollen Genuss.

Tipp: Besser ist **heisses Zitronenwasser oder Tee mit Zitrone**: enthaltenes Vitamin C kurbelt die Fettverbrennung an und fördert fettschmelzende Hormone im Körper. Und heiße **Maroni** sind fett- und kalorienarm und haben ebenfalls viel Vitamin C, oder essen Sie einen Bratapfel.

★ **Versuchung vermeiden**

Weihnachts-Party, Adventessen oder Silverstermenü – meistens bleibt eine ganze Menge Essen übrig. Stellen Sie genügend Vorratsdosen oder -gläser bereit, so kann sich jeder Gast etwas mitnehmen – und Sie werden nicht in Versuchung geführt, die Reste alleine zu verputzen. Sorgen Sie dafür, dass Früchte und Gemüse immer klein geschnitten in Reichweite liegen. So brauchen Sie sie nur noch in den Mund zu stecken. Schenken Sie Schokolade oder Pralinen an liebe Menschen wie Pöstler, Putzfrau, Polizist etc weiter. Gehen Sie nur zu den Veranstaltungen, die Ihnen wichtig sind. Keine Lust auf den Braten bei der Tante Ihrer Schwägerin? Sagen Sie ab, das spart Kalorien und Zeit.

★ **Hilfreiche Weihnachtsgewürze**

Ingwer regt, ähnlich wie die Scharfmacher der Chilischoten, den Stoffwechsel und die Verdauung an. **(Ceylon)-Zimt** verbessert die Insulinwirksamkeit, regt die Fettverbrennung an und reduziert Heißhunger auf Süßes. Dank der intensiven Aromen der Weihnachtsgewürze kann beim Backen der Zuckergehalt eines Rezeptes reduziert werden - ohne geschmackliche Einbußen. Probieren Sie es selber aus: **bis zu 30% Zucker** kann bei Gebäck eingespart werden, welche die klassischen Weihnachtsgewürze enthalten.

★ **Partys meistern**

Gehen Sie nicht mit leerem Magen an eine Party – etwas Käse, Thon oder Joghurt gibt einen guten Boden. Trinken Sie nie Alkohol in den leeren Magen. Tomatensaft ist eine ideale Lösung. Das Geheimnis langer Partynächte: Verzicht auf das Brot. Die Kohlenhydrate bremsen die Fettverdauung – ein Effekt, den Alkohol noch enorm verstärkt. Dagegen Eiweiss (Fisch, Fleisch, Käse) und Fett sorgen dafür, dass der Alkohol nicht zu schnell wirkt. Wasser mit Kohlensäure macht schneller satt. Gönnen Sie sich auch zwischen jedem Drink ein Glas Wasser: denn Alkohol entwässert und Sie trinken – aus Durst- und nicht aus Genussgründen – ansonsten nur unnötig viel davon. Zusätzlich ein Glas Wasser vor dem Schlafen getrunken, hilft gegen einen allfälligen morgendlichen Kater.

★ **Dünnes Doppel**

Nutzen Sie die freien Tage, um mal wieder richtig auszuschlafen. Laut Untersuchungen der Cornell-Universität in New York senkt nämlich Schlafmangel das Sättigungsgefühl und speichert Fett im Körper. Passen Sie Ihr Essverhalten dem geänderten Tagesablauf an, vereinen Sie Frühstück und Mittagessen zum Brunch. Der Abstand zur nächsten Mahlzeit sollte trotzdem 4-5 Stunden betragen, aber nicht mehr. Abendessen wenn möglich eiweissreich mit Salat- oder Gemüsebeilage **ohne** Stärke.

★ **Clever tauschen**

Um die traditionelle Weihnachtsgans kommen Sie nicht herum? Müssen Sie auch nicht. Nehmen Sie dieses Jahr einen Truthahn statt einer Gans – der Tausch lohnt sich. Puten liefern gerade mal die Hälfte an Fett. Im Saft, nicht im Fleisch sitzt das Fett. Gut zu wissen: Simple Entfettungskannen (im Handel) trennen Fett vom Bratensaft. Giessen Sie die geklärte Sauce dann noch durch einen Kaffeefilter. Übrig bleibt Geschmack pur. Verzichten Sie auf die Geflügelhaut, auch in ihr steckt viel Fett.

★ **Tricksen Sie ein bisschen**

Bevor Sie sich an den Tisch setzen, können Sie per Akupressur Ihren Hunger besänftigen: Drücken Sie 20 Sekunden lang Ihren Finger in die Vertiefung zwischen Nase und Oberlippe.

★ **Eiweissregel hilft**

Wenn es für Sie keine Weihnachten ohne Guetzli gibt, dann halten Sie sich an die Eiweissregel - Süssigkeiten immer nur nach einer Mahlzeit - nie dazwischen essen. Geniessen Sie eins bis zwei Guetzli - weniger ist auch hier mehr

★ **Auszeit nehmen**

Egal wie voll der Terminkalender ist, egal wie viele Verwandten Sie besuchen müssen: Planen Sie Ihre Feiertage so, dass noch Zeit für Ihr Fitness- und/oder Entspannungs-Programm herauspringt. Schreiben Sie sich die persönlichen Mussestunden dick und rot in den Terminkalender ein. Immer daran denken – wer nicht selbst plant – wird von anderen verplant.

Ideale Körperauszeit ist ein Sauna-Nachmittag – das Schwitzen entspannt, hilft Schadstoffe auszuscheiden und den Festmarathon gesund und fit zu überstehen..

★ **Rituale erneuern**

Begeistern Sie Ihre Verwandtschaft oder Familie nach dem Festmahl für einen Spaziergang. So kommen Verdauung, Kreislauf und Immunsystem in Schwung. Liegt Schnee? Schmelzen Sie zusätzliche Kalorien bei einer Schneeballschlacht oder beim Schlitteln. Durchbrechen Sie das Essritual einfach mal! Machen Sie einen gemeinsamen Ausflug in die Berge, an einen See, in eine sehenswerte Stadt etc. Laden Sie ihre Lieben zu einem Weihnachtsmärchen, Konzert oder Weihnachts-Zirkusaufführung etc. ein.

★ **Feiern Sie die Feste, wie sie fallen**

Die Advents- und Silvesterzeit hat zwar mehrere Feiertage zu bieten, aber es handelt sich nicht um eine Feierwoche oder gar einen Feiermonat. Schlemmen Sie ruhig an den rot markierten Kalendertagen, aber kehren Sie den Rest der Zeit zu ihren normalen Essgewohnheiten zurück

★ **Gute Vorsätze fürs neue Jahr**

Statt mit dem Wunsch, leichter zu werden ins neue Jahr zu starten, überlegen Sie sich was für ein Gefühl es auslösen würde, weniger Gewicht mit sich herumzuschleppen. So geht der Wunsch über Ihren Kopf und bleibt keine reine Floskel.

Machen Sie jeden Tag im neuen Jahr etwas Neues. Kaufen Sie eine andere Zeitung, gehen Sie einen anderen Weg zur Arbeit, essen Sie etwas fremdes Unbekanntes, gehen Sie wieder einmal ins Kino, an einen Eishockeymatch oder ins Konzert. Suchen Sie sich ein neues Hobby. Nur so haben Sie genügend Energie auch ihre Ernährung langfristig umzustellen.