

Gesund durch die (Vor-)Weihnachtszeit

In der **Vorweihnachtszeit** dreht sich alles um reichhaltiges Essen und Trinken: Kekse, Schokolade, viel Fleisch, üppige Mahlzeiten und natürlich Glühwein und Punsch. Übermäßiger Zucker, Fett und Alkoholkonsum belasten unseren Magen enorm und wir fühlen uns erschöpft, leiden unter Bauchschmerzen oder Völlegefühl. Hinzu kommt viel **Stress**: Am Arbeitsplatz ist vor Jahresende meist viel zu tun und in der Freizeit müssen wir Geschenke besorgen, Feste planen und vieles mehr!

Zu viele Kalorien und zu wenig Mikronährstoffe, Stress und ein Mangel an körperlicher Bewegung führen zudem zu **einem Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts**. Dieses Ungleichgewicht wirkt sich nicht nur auf das körperliche, sondern auch auf unser psychisches Wohlbefinden aus.

Stressabbau und Gesundheitsvorsorge

Es ist wichtig, dass Sie besonders in dieser Zeit darauf achten, ausreichend Pausen einzuplanen. Denn Stress schwächt unser Immunsystem und verringert das Wohlbefinden. Mit diesen **Tipps** können Sie die Vorweihnachtszeit stressfrei überstehen und gesund bleiben:

- ☀ Achten Sie darauf, **genügend zu trinken**, zum Beispiel ungesüßten Tee oder Wasser mit frischem Ingwer. Empfehlenswert ist auch ein verdauungsfördernder Tee.
- ☀ Setzen Sie beim Kochen und Backen auf **gesunde Gewürze**, die verdauungsfördernd wirken! Zimt hilft zum Beispiel bei Völlegefühl und Blähungen und mit Kardamom und Anis können schwere Mahlzeiten besser verdaut und Krämpfe gelöst werden. Die Gewürze können auch als Tee verwendet werden.
- ☀ Planen Sie **regelmäßig Ruhepausen** ein oder gönnen Sie sich einen freien Abend mit einem guten Buch.
- ☀ Machen Sie **viel Bewegung an der frischen Luft**! Ein ausgiebiger Spaziergang bringt den Kreislauf in Schwung und regelmäßige Bewegung beugt außerdem Erkältungen vor.
- ☀ Versuchen Sie, **Süßes eher selten** und bewusst zu genießen. Wer oft Heißhunger auf Süßes hat, kann auch etwas Zimt auf frische Orangenscheiben streuen – schmeckt süß und ist gesund! Vorsicht aber bei Trockenobst: Dieses enthält oft sehr viel Zucker.

- ☀ **Viel frisches Obst und Gemüse** sollten zudem als Ausgleich zur häufig sehr *sauren* Ernährung (viele Süßigkeiten, Teigwaren, Weißmehl und Fleisch) am Speiseplan stehen. Obst, Salate, Kartoffeln und Gemüse enthalten nicht nur viele Vitamine, sondern auch große Mengen an **basischen Elektrolyten**. Ergänzend können auch Basenpulver für einen Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts sorgen.
- ☀ Schließlich ist auch **erholsamer Schlaf** enorm wichtig für unser Wohlbefinden. Regelmäßige Yoga-Übungen oder einfache Zu-Bett-Geh-Rituale helfen, abends besser zu entspannen. Hilfreich sind auch **schlaffördernde Kräuter** und Pflanzen wie etwa Hopfen, Lavendel, Melisse oder Baldrian. In der Marien Apotheke gibt es außerdem einen Zirben-Raumspray, der einen ruhigen Schlaf fördert.

Beratung in der Apotheke

Wenn Sie weitere Fragen zu gesunder und ausgewogener Ernährung und Stressreduktion haben, können Sie sich jederzeit auch persönlich in der Marien Apotheke (Schmalzhofgasse 1, 1060 Wien) beraten lassen.

Wir wünschen Ihnen eine stressfreie (Vor-)Weihnachtszeit!

