

## Topfit an Weihnachten!

**Weihnachten wie bei den Hoppenstedts? Die von Lorient auf die Spitze getriebenen Episoden sind urkomisch und immer wieder sehenswert. Doch für unser eigenes Weihnachtsfest wünschen wir uns keine Missverständnisse, sondern ehrliche Harmonie und Besinnlichkeit. Das werden wir nur erleben, wenn uns das Verhalten der anderen eher amüsiert als aufregt. Gelassenheit und Souveränität ist gefragt. Wahrscheinlich wird es Sie erstaunen, dass es nicht nur aus dem Bereich der Lebenshilfe Tipps zu diesem Thema gibt: Auch die Natur bietet uns eine ganze Reihe von Wirkstoffen, die sehr wohltuend sind. Hier eine kleine Auswahl. Lassen Sie sich überraschen!**

Mit großen Augen fiebern die Kinder dem großen Familienfest entgegen: Was für sie wohl unter dem Weihnachtsbaum liegt? Für viele Erwachsene werden Geschenke mit zunehmendem Alter immer unbedeutender. Sie freuen sich über harmonische Stunden, friedliche Tage, Zeit für Muße, beste Gesundheit – und vor allem nicht so viel Aufregung an den Feiertagen.

Zur Stress-Prophylaxe gehört mit Sicherheit die regelmäßige Gedankenhygiene und die Dankbarkeit für alles, was war und sein darf. Doch auch das Bemühen, weder Situationen noch Menschen zu beurteilen sowie eine rein sachliche Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Lebens.

Was die meisten Lebenshilfe-Tipps nicht verraten ist, dass wir dies viel leichter umsetzen können, wenn unser Körper ausreichend mit Vitalstoffen versorgt ist.

### Vitamin B für starke Nerven

Im Dezember haben wir den üblichen Stress und die Weihnachtsvorbereitungen kommen noch hinzu. Wie sollen wir unter diesen Voraussetzungen eine schöne Adventszeit genießen? Das funktioniert nur mit stabilen Nerven. Dafür sollte unser Körper gut versorgt sein mit 8 B-Vitaminen, den sogenannten „Nerven-Vitaminen“. Vitamine und Mineralstoffe sind in Lebensmitteln enthalten, allerdings nicht mehr in den Mengen, die wünschenswert wären. Bei Lebensmitteln sollten Sie auf echte Bio-Ware achten, die sich an hohe Standards hält, um Schadstoffe zu vermeiden. B-Vitamine sind unter anderem in diesen Produkten enthalten:

- Vitamin B1 (Thiamin): Haferflocken, Avocados, Hülsenfrüchte, Kartoffeln
- Vitamin B2 (Riboflavin): Lachs, Joghurt, Pilze, Käse, grünes Blattgemüse
- Vitamin B3 (Niacin): Bierhefe, Erdnüsse, Erbsen, Geflügel, Fisch, mageres Fleisch
- Vitamin B5 (Pantothensäure): Gemüse, Weizenkeime, Krabben, Pumpernickel
- Vitamin B6 (Pyridoxin): Spinat, Bananen, Geflügel, Sojabohnen, Fisch
- Vitamin B7 (Biotin): Leber, Blumenkohl, Champignons, Vollkornprodukte, Ei
- Vitamin B9/B11 (Folsäure): Weizenkeime, Kürbis, Spinat, Avocados
- Vitamin B12 (Cobalamin): Milch, Eier, Käse, Rindfleisch, Quark, Bierhefe

Besteht allerdings ein deutlicher Vitamin B-Mangel bringt die zügige Auffüllung der Speicher mit einem Nahrungsergänzungsmittel die schnellsten Effekte. Sehr gute Dienste leistet ein Vitamin B-Komplex aus gekeimten Buchweizen, der alle wichtigen B-Vitamine enthält.

Einen Mangel können Sie unter anderem an diesen Zeichen erkennen: Müdigkeit, Muskel- und Nervenstörungen, Krämpfe, Kribbeln, Haut- und Schleimhautentzündungen, Kopfschmerzen, Zittern, Schlafstörungen, Schwindel, Depression, Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen, schlechte Wundheilung, frühes Ergrauen, geschwächtes Immunsystem, schlechte Haut und Fingernägel, spröde Mundwinkel, Erschöpfungszustände, Haarausfall, Übelkeit, Blutarmut.

Besonders Raucher, Vegetarier und Menschen mit einem hohen Stresspegel haben einen erhöhten Bedarf an B-Vitaminen. Auch für jene, die sich einseitig ernähren oder regelmäßig Alkohol und Kaffee trinken, ist die gezielte Versorgung mit allen B-Vitaminen wichtig für ihr Wohlbefinden und ihre Belastbarkeit. Das Gleiche gilt für kranke Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, für Schwangere und alte Menschen. Wenn Sie sich bei Nahrungsergänzungsmitteln an die empfohlene Verzehrempfehlung halten, ist eine Überdosierung fast nicht möglich. Zumal die Verzehrempfehlungen, die im deutschsprachigen Raum gelten, im internationalen Vergleich eher als gering anzusehen sind. Im Übrigen werden viele Vitamine (z. B. Vitamin B5 und B12) vom Körper ausgeschieden, sollten sie wirklich im Übermaß vorhanden sein.

Wichtig ist allerdings, dass die Zutaten der Nahrungsergänzungsmittel aus natürlicher Quelle stammen. Präparate mit synthetischen Inhaltsstoffen sollten Sie meiden. Sie bestehen aus isolierten Einzelsubstanzen, die ein viel bescheideneres Wirkspektrum haben als natürliche Zutaten.

Viele legen Wert auf ihre tägliche Meditation und ihre Yoga-Übungen, um gelassener zu werden. Diese Maßnahmen haben sicher ihre Berechtigung. Doch ob ein nachhaltiger Erfolg möglich ist, wenn gleichzeitig ein Vitamin B-Mangel vorliegt, ist fraglich.

### **Magnesium für innere Ruhe & Entspannung**

Dieser Mineralstoff ist ebenfalls sehr wichtig für unser Nervensystem und eine starke Psyche. Magnesium ist in Sonnenblumenkernen, Sesamsamen, Weizenkeimen, ungeschältem Reis, Haferflocken sowie Nüssen, Avocados, Spinat, Hülsenfrüchten, Milch und Geflügel enthalten.

Nach Dr. Spitzbart können folgende Beschwerden auf einen Magnesium-Mangel hindeuten:

- Unruhe, Nervosität, Schwindel, Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen, Migräne
- Muskel- und Wadenkrämpfe
- Störungen des Herzens: Herzjagen, Krämpfe der Herzmuskulatur bis hin zu Rhythmusstörungen und Herzschmerzen
- Magen-Darm-Probleme wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Krämpfe

Für die Aufnahme von Magnesium kommen die entsprechenden Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel in Frage. Doch der Körper nimmt Magnesium auch gut über die Haut auf. Dafür ist Magnesiumchlorid erforderlich. Es ist in dem sogenannten Magnesium-Öl enthalten, das aus der reinsten Quelle, dem ehemaligen Zechstein-See stammt. Im Grunde genommen ist diese Lösung zwar kein Öl, doch sie fühlt sich auf der Haut ölig an. Daher hat sich der Begriff Magnesium-Öl eingebürgert.

Ein paar Sprühstöße auf den Gliedmaßen verteilt, versorgt Ihren Körper bestens und ist eine Wohltat in stressigen Zeiten. Besonders am Abend tut das Einreiben gut, da das Magnesium-Öl den Körper angenehm durchwärmt und damit entspannt.

## **Bitterstoffe – besonders an den Schlemmertagen wichtig!**

Gänsebraten, weihnachtliche Naschereien und Glühwein sind eine große Herausforderung für unsere Verdauungsorgane.

Daher sind besonders an den Feiertagen Bitterstoffe sehr wichtig. Sie unterstützen die Fettverdauung und sorgen dafür, dass Magen, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse mit der ungewohnt reichhaltigen Nahrungsaufnahme besser zurecht kommen. Die gefürchteten Beschwerden wie Völlegefühl, Sodbrennen, Aufstoßen oder Blähbauch werden dank Bitterstoffen merklich gelindert, so dass Sie Ihr Weihnachtsessen in guter Erinnerung behalten können.

Normalerweise sollten Sie Bitterstoffe das ganze Jahr über griffbereit haben. Aus unserem Obst und Gemüse wurden sie weitestgehend herausgezüchtet, damit diese gefälliger im Geschmack sind. Doch wir brauchen Bitterstoffe, um gesund zu bleiben. Insbesondere wenn viel genascht wird und um Heißhunger nach Süßem zu reduzieren. Daher müssen Bitterstoffe über spezielle Lebensmittel wie Tees oder Kräuterelexiere zugeführt werden. In Mandeln und Aprikosenkernen sind sie ebenfalls enthalten, doch wer das Gefühl hat, schon genug gegessen zu haben, gönnt sich vielleicht lieber den „Verdauungs-Trunk“.

## **Muße in der Adventszeit**

Entspannung entsteht, wenn wir spüren, dass wir so Vieles im Grunde gar nicht benötigen und wenn nicht immer alles perfekt sein muss. Diese Erkenntnis rührt meist aus der Klärung grundlegender Lebensfragen, wie zum Beispiel: „Was ist mir wirklich wichtig im Leben?“, „Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte, wofür würde ich sie nutzen?“

Manchmal ist weniger mehr. Auch der Verzicht auf Anerkennung und Bestätigung kann Freiräume eröffnen. Wir finden dadurch Oasen im Alltag, in deren Ruhe und Abgeschlossenheit wir neue Kraft tanken. Dadurch gestärkt, strahlen wir wieder Ruhe und Zufriedenheit aus. Auch damit können wir unseren Mitmenschen etwas Gutes tun. Die Frage ist also: Wo sind unsere Oasen in der Vorweihnachtszeit?

## **Tipp 1: Selbst backen oder selbst kaufen?**

Besonders die selbst gebackenen Kekse und Kuchen bescheren ungewöhnlich gute Geschmackserlebnisse und sorgen für noch mehr Heimeligkeit an Weihnachten. Doch wenn „frau“ in der Adventszeit ohnehin schon wenig Zeit hat, soll sie dann auch noch Plätzchen backen? Nur wer entspannt ins Weihnachtsfest geht, kann es wirklich genießen. Und wenn es unbedingt „von Hand“ gebackene Plätzchen sein sollen, gibt es vielleicht eine gute Freundin oder Familienangehörige, die das Backen übernehmen möchten?

Andere Alternative: Auf den Weihnachtsmärkten werden oft „selbstgebackene“ Plätzchen von gemeinnützigen Organisationen verkauft, so dass der Erlös einen guten Zweck erfüllt.

- Wenn Sie keine Muße zum Plätzchen backen haben, schonen Sie Ihre Nerven und ruhen Sie sich lieber aus.
- Lassen Sie Ihre Mitmenschen backen und revanchieren Sie sich dafür bei anderer Gelegenheit.

## **Tipp 2: Sich beim Aufräumen & Putzen helfen lassen**

Wenn wir Besuch bekommen, muss alles ordentlich und sauber sein. Ein verständlicher Wunsch. Doch will die Familie eine Hausbesichtigung machen oder mit Ihnen ein paar gemütliche Stunden verbringen? Vielleicht ist es gar nicht so schlimm, wenn Sie dieses Jahr weniger putzen und dafür mehr Zeit auf dem Sofa bei Kerzenschein verbringen. Und wenn Sie schon putzen müssen: Wer könnte Ihnen dabei helfen? Ihr Mann, Ihre Kinder oder eine gute Freundin, die alleinstehend ist und gerne mithilft?

Im Gegenzug tun Sie ihr bei anderer Gelegenheit einen Gefallen. Früher nannte man so etwas Nachbarschaftshilfe. Es gibt sogar Freundinnen, die verabreden sich zum Fensterputzen: Mal bei der einen, mal bei der anderen, weil es gemeinsam mehr Freude macht.

- Wer kann Ihnen beim Aufräumen und Putzen helfen?
- Verteilen Sie die Aufgaben auf mehrere Tage.
- Weniger ist manchmal mehr.

### **Tipp 3: 5-Gänge-Menü, 3-Gänge-Menü oder Essen gehen?**

In einem Punkt sind sich fast alle einig: Wir essen und trinken an Weihnachten viel zu viel. Und manche Männer fragen sich, warum ihre Frau stundenlang in der Küche zugange ist und sich so einen Stress macht. Wie aufwändig ein Weihnachtsmenü überhaupt sein muss, wie viel Arbeit es bedeutet und ob die Familie das möchte, dass sich die Mutter so abschuftet, sollte innerhalb der Familie besprochen werden.

- Was können Sie vorkochen?
- Müssen Sie alles selbst kochen oder hilft jemand mit?
- Wenn Sie zu erschöpft sind: Die Restaurantbetreiber verwöhnen Sie gerne.

### **Tipp 4: Zeit statt Zeug schenken**

Muss Weihnachten mit Einkaufshektik verbunden sein oder geht es auch entspannter? Ist es nicht so, dass wir gar nicht mehr wissen, was wir schenken sollen? Die meisten unserer Mitmenschen haben alles, was sie brauchen. Nur eines beklagen sie: Sie möchten mehr gemeinsame Zeit. Warum verschenken wir dann nicht ein bisschen von unserer Lebenszeit – anstelle von Konsum? Auf der Internet-Plattform [www.zeit-statt-zeug.de](http://www.zeit-statt-zeug.de) gibt es jede Menge Ideen dazu, zum Beispiel:

- Waldluft statt Parfum
- Fotos anschauen statt Fotoapparat
- Zoobesuch statt Stofftier
- Blumen pflanzen statt Blumenstrauß
- Vorlesen statt Buch
- Nackenmassage statt Schal
- Kochabend statt Kochbuch
- Wandern statt Wein

Der Trend geht ganz klar wieder dahin, gemeinschaftliche Erlebnisse zu pflegen und die Anschaffung von unnötiger Materie zu vermeiden. Eine gute Idee, denn an schöne, bewegende Momente erinnern sich die Beteiligten oft ein Leben lang.

Muße in der Adventszeit ist ideal, um Weihnachten entspannt zu feiern und souverän auf Herausforderungen zu reagieren. Die genannten Vitalstoffe sind für viele Menschen hilfreiche Begleiter im Alltag geworden. Probieren Sie es auch aus, wie viel besser Sie sich fühlen, wenn Ihr Körper alles hat, was er braucht, um seine Aufgaben bestens zu erfüllen. Ihre Erfahrungen können gleichzeitig die Initialzündung für ein energiegeladenes, erfolgreiches Neues Jahr sein.

Frohe Weihnachten !