



# Gut gestärkt durch den Jahreswechsel



Tipps für eine entspannte Adventszeit

## Hätten Sie gedacht, dass...

- die typischen Weihnachtsgewürze wie Zimt, Kardamon, Nelken oder Anis erwärmend wirken?
- Vanille u. a. nachgesagt wird, stimmungsaufhellend zu sein?
- Kardamon ätherische Öle enthält, Magenbeschwerden lindern und die Verdauung befördern kann?
- hochwertiger Honig Enzyme enthält, die eine antimikrobielle Wirkung haben und z. B. Halsentzündungen mildern?
- Kakao zu den Superfoods zählt, da er u. a. Flavonole und Antioxidantien enthält, die vor Herzinfarkt und Krebs schützen sollen? Dies gilt allerdings nur für möglichst wenig verarbeiteten Kakao und nicht für Vollmilchschokolade!
- Ingwer antibiotisch und immunstimulierend wirkt, Schmerzen lindert, bei Magen-Darm-Beschwerden sowie Übelkeit hilft oder beim Abnehmen unterstützen soll?
- Chili antioxidativ wirkt, Entzündungen hemmen oder die Verdauung ankurbeln kann? So schützt Chili nicht nur vor einer Reihe Erkrankungen, sondern lässt auch die Pfunde purzeln.

## 5 Tipps für einen schönen Advent:

- **Gemütlichkeit:** Kerzen, Tee oder Lebkuchen erzeugen eine Wohlfühlatmosphäre, wenn es draußen kalt und dunkel ist.
- **Entschleunigung:** Schalten Sie den Autopilot aus und nehmen Sie Ihre Umgebung mit allen 5 Sinnen wahr. Vermeiden Sie weitgehend das Verb „müssen“ und tun Sie, was Ihnen gut tut.
- **Liebgewonnene Bräuche:** Bräuche begleiten besondere Zeiten und stiften Hoffnung, (Vor-)Freude oder Zusammengehörigkeit. Nikolaus, Weihnachtsbaum & Co. machen die Adventszeit zu etwas Besonderem. Welches ist Ihr Lieblingsbrauch?
- **Zeit zum Reflektieren:** Schauen Sie auf das Jahr zurück und nehmen Sie dabei v. a. Positives in den Blick. Was ist Ihnen gut gelungen? Was haben Sie erreicht? Wofür sind Sie dankbar?
- **Pläne schmieden:** In jedem (Jahres-)Ende steckt auch der Zauber des Anfangs: Was soll das neue Jahr für Sie bringen? Formulieren Sie Ihre Wünsche für 2016 genau aus. Wie das geht und noch mehr, erfahren Sie auf