

---

# Krank im Januar? Nicht mit diesen Tipps!

---



## Tipp 1: Vermeiden Sie Stress!

Stress ist mit die Hauptursache für Krankheiten und Unwohlsein. Niemand erwartet von Ihnen mehr Leistung als Sie erbringen können. Bevor Sie also durch die Stadt oder von Termin zu Termin hetzen, entspannen Sie sich lieber auf dem Sofa bei einer Tasse Tee.

## Tipp 2: Sorgen Sie für Ausgleich

Sorgen Sie für einen kulinarischen Ausgleich. Sie können nach einem reichhaltigen und leckeren Abendessen am nächsten Morgen ein Vollkornbrot und ein wenig Obst oder Gemüse essen. Auf diese Weise tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und müssen auch kein schlechtes Gewissen haben.

## Tipp 3: Naschen?! Aber richtig!

Jeder hat wohl einen Naschteller, bei dem man öfters mal zulangt. Aber auch hier können Sie mit kleinen Veränderungen viel Positives bewirken. Sie können Plätzchen und andere Leckereien auf dem Teller mit Obst oder Nüssen mischen. Rosinen enthalten zum Beispiel sehr viel Kalzium und Magnesium.



## Tipp 4: Vermeiden Sie ein Völlegefühl

Wir hatten sicherlich alle schon einmal das Gefühl, dass uns bald der Bauch platzt, wenn wir einfach wieder mehr gegessen haben, als uns guttut. Damit Sie sich nach der Mahlzeit nicht mit dem unschönen Völlegefühl rumärgern müssen, sollten Sie schon im Vorfeld dafür sorgen, dass es nicht so weit kommt. Essen Sie kleinen Portionen und kauen Sie richtig. Wichtig ist auch, dass Sie während der Mahlzeit ausreichend Wasser trinken.



## Tipp 5: Setzen Sie auf Knoblauch

Knoblauch schmeckt nicht nur lecker in den verschiedenen Gerichten, sondern ist auch noch sehr gesund. So wirkt der Knoblauch nicht nur entzündungshemmend, sondern schützt auch vor Cholesterin.