Wohlfühlen statt Völlegefühl: So geniessen Sie die Festtage leicht und entspannt

Die Weihnachtszeit ist ein Fest für alle Sinne – mit köstlichen Mahlzeiten, süssen Leckereien und geselligem Beisammensein. Damit dein Bauch dabei genauso fröhlich bleibt wie dein Herz, lohnt sich ein bewusster Umgang mit dem Festtagsschmaus.

Warum der Körper jetzt besonders gefordert ist

- Reichhaltige Speisen mit viel Fett und Zucker verlangen dem Magen einiges ab.
- Unregelmässige Essenszeiten bringen den gewohnten Rhythmus durcheinander.
- Wenig Bewegung nach dem Essen kann zu Trägheit führen.
- Feiertagsstress schlägt nicht nur aufs Gemüt, sondern auch auf den Bauch.

So bleibt das Fest ein Genuss – auch für den Körper

- Langsam essen & gut kauen: Das hilft dem Körper, besser mit der Fülle umzugehen.
- Pausen einlegen: Zwischen den Mahlzeiten etwas Zeit lassen, um zur Ruhe zu kommen.
- Bewegung einbauen: Ein Spaziergang nach dem Essen wirkt Wunder.
- Wohltuende Kräuter nutzen: Fenchel, Anis oder Pfefferminze unterstützen auf natürliche Weise.