

# MEHR LEBENSQUALITÄT

**Kleine Änderungen können viel bewirken – warum also das neue Jahr nicht mit einer minimalen Umstellung beginnen?**

## ERHOLSAMER SCHLAF

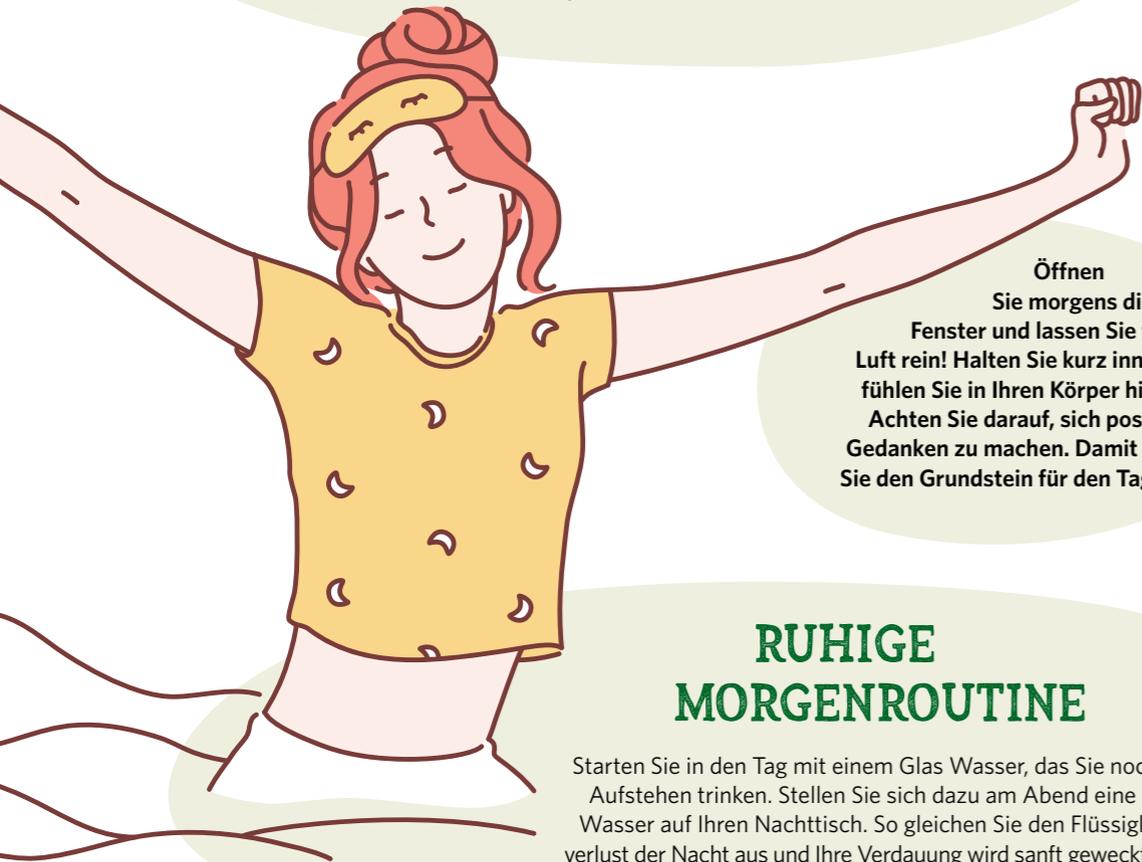
Wer abends richtig isst, kann besser schlafen. Es gibt Lebensmittel, die die Produktion von Melatonin im Körper unterstützen. Melatonin ist auch bekannt als Schlafhormon und steuert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Auch Magnesium, Omega-3-Fettsäuren und B-Vitamine sind positiv für einen guten Schlaf. Lebensmittel wie Weintrauben, Kiwis, Tomaten, Paprika, aber auch eiweißhaltige Produkte wie Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen, Lachs, Thunfisch oder Milchprodukte wie Käse, Kefir und Joghurt unterstützen eine erholsame Nachtruhe. Ungünstig hingegen wirken sich Koffein, Alkohol und Nikotin aus. Tipp: Eine bis drei Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr essen, dann kommt die Verdauung ebenfalls zur Ruhe.



Öffnen Sie morgens die Fenster und lassen Sie frische Luft rein! Halten Sie kurz inne und fühlen Sie in Ihren Körper hinein. Achten Sie darauf, sich positive Gedanken zu machen. Damit legen Sie den Grundstein für den Tag.

## RUHIGE MORGENROUTINE

Starten Sie in den Tag mit einem Glas Wasser, das Sie noch vor dem Aufstehen trinken. Stellen Sie sich dazu am Abend eine Flasche Wasser auf Ihren Nachttisch. So gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust der Nacht aus und Ihre Verdauung wird sanft geweckt.



## LACHEN NICHT VERGESSEN!

Wer von Herzen lacht, verbrennt erstaunlich viele Kalorien. Besinnen Sie sich darauf, den Moment zu genießen und Spaß zu haben, dann purzeln kleine Festtags-Pölsterchen fast von allein. **Zehn Minuten lachen** ist genauso gut wie ein **rund 10-minütiger Spaziergang**. Wie wäre es also, sich regelmäßig mit Freunden oder Arbeitskollegen, z. B. in der Mittagspause, zu verabreden, gemeinsam Spazieren zu gehen und dabei von Herzen zu lachen? So tun Sie Körper, Geist und Seele Gutes!



## AUSGEWOGEN FRÜHSTÜCKEN

Wenn wir schlafen, erholt und regeneriert sich der Körper – dabei verbrennt er Energie. Und die sollte mit dem Frühstück wieder aufgefüllt werden. Hören Sie auf Ihren Körper und entscheiden Sie: Wie spät möchte ich mein Frühstück zu mir nehmen? Versorgen Sie ihn mit guten Nährstoffen, nur so kann Sie Ihr Körper den ganzen Tag optimal mit Energie und Leistungsfähigkeit unterstützen.



## RAUS AUS DER ROUTINE

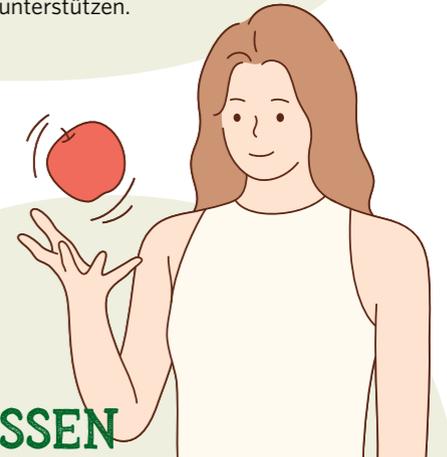
Machen Sie mal etwas, was Sie noch nie oder schon lange nicht mehr gemacht haben. Das können kleine Dinge sein, beispielsweise:

- Nehmen Sie ab und an einen anderen Weg zur Arbeit
- Probieren Sie ein neues Hobby (Malen, Puzzeln, Rätseln, Spielen)
- Wie wäre es mit einer anderen Sportübung?
- Bereiten Sie ein Gericht zu, welches Sie noch nicht kennen oder bestellen Sie im Restaurant nicht das Übliche.

So brechen Sie aus der Alltagsroutine aus und lernen, in sich hineinzuhorchen bzw. auf Ihre innere Stimme zu hören und erweitern Ihren Erfahrungsschatz.

## OBST ESSEN

Sie haben keine Lust aufs Schälen und Schnippeln und trinken Obst lieber, statt es zu essen? Laut Empfehlungen der DGE ist ein Glas Saft am Tag okay. Allerdings werden dem Getränk bei der Herstellung die Ballaststoffe entzogen. So erhalten Sie zwar schnell verfügbare Energie, aber oft wird man kurz darauf wieder müde. Ist das der Fall, sollten Sie zukünftig zum ganzen Obst greifen. Durch die Ballaststoffe wird der Zucker aus dem Obst langsamer an den Körper abgegeben und Sie profitieren länger vom Energieschub.



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!  
**Telefon:** 0491/808-940 (Mo.-Mi.)  
**E-Mail:** [ernaehrungsservice@buenting.de](mailto:ernaehrungsservice@buenting.de)