

## TREND

### Niksen Sie schon?

■ 2019 freuen wir uns über neue Vokabeln, die „Her mit dem schönen Leben!“ schreien: Wie „Coorie“, die schottische Antwort auf „Hygge“ – ganz ohne Karos. Oder das japanische Lebensgefühl „Ikigai“, das „lebenswert“ heißt. Uns zuliebe machen wir es jetzt öfter wie die Holländer und tun: absolut nichts! „Niksen“ meint, den Leerlauf einzulegen, etwas ohne tieferen Sinn zu tun – einfach nur aus dem Fenster schauen zum Beispiel. Ein Hoch auf die Entschleunigung!

## 3-mal schneller in Schwung Muntermacher für zwischendurch

■ Ein Termin jagt den nächsten, ständig klingelt das Telefon, und zu Hause stapeln sich Wäsche und die Steuererklärung? An manchen Tagen ist volle Power gefragt. Kurze Pausen sind jetzt wichtig, um bis zum Abend fit zu bleiben. Mit diesen Hallo-Wach-Tricks halten Sie leichter durch:

**1** Kommt der Kreislauf nicht so recht in Schwung, kaltes Wasser über die beiden Pulspunkte auf den Handinnen-gelenken laufen lassen. 1 bis 2 Minuten lang, dabei tief, langsam und regelmäßig ein- und ausatmen. Diese Mini-Kneippkur hilft auch, wenn es im Job gerade mal hoch und hektisch zugeht.

**2** Simpel, aber wirkungsvoll: Zähneputzen macht wach. Wer unterwegs ist und Bürste und Zahnpasta nicht mitschleppen will, greift

zu pflegenden Lutschtabletten. Praktischer Nebeneffekt: Die sorgen für frischen Atem, einen klaren Kopf – und schützen gleichzeitig vor Karies.

**3** Geht prima am Schreibtisch: mit Ohr-Akupressur wichtige Energiepunkte stimulieren. Dazu beide Ohrmuscheln langsam mit Daumen und Zeigefinger massieren. Dabei oben anfangen und dann langsam nach unten wandern. Zum Schluss die Ohr-läppchen schön langziehen.

Verbringe  
jeden Tag  
einige Zeit mit  
dir selbst.

DALAI LAMA

## LIPPENBEKENNTNIS

# Kalorienkiller Küssen

Knutschende Pärchen nerven? Nein, sie machen's genau richtig – denn sie tun damit ihrer Figur und ihrem Immunsystem viel Gutes

■ Verliebte ernähren sich von Luft und Liebe? Stimmt! Beim hingebungsvollen Küssen steigen Sauerstoffverbrauch und Herzfrequenz. Ein intensiver Kuss setzt zudem Endorphine frei – Sie haben weniger Appetit. Und damit nicht genug: 12 kcal gehen pro

Kuss drauf, eine Stunde busseln verbraucht sogar bis zu 90 kcal. Aber warum verbrennt Küssen überhaupt Kalorien? Weil über 30 Gesichtsmuskeln daran beteiligt sind. Es kommt noch besser: Wer viel küsst, stärkt sein Immunsystem und altert langsamer.

## 4 „clevere“ Fragen an Mental-Coach Melanie Kohl



### „Hören Sie auf Ihren Körper“

**1** *Liebe Melanie Kohl, Ihr Mantra lautet „Power auf Dauer“. Was darf man sich darunter vorstellen?*

Typische Energiefresser im Alltag sind Stress und negatives Denken. Viele kompensieren solche Gefühle, indem sie essen – und das nicht unbedingt gesund. Denn oft schreit das Gehirn nach Zucker. Deshalb sollten wir lernen, wie wir dauerhaft zu mehr Energie finden. Dazu gehört auch, sich bewusst zu ernähren.

**2** *Wie schaffe ich das?*

Lernen Sie Ihre Muster kennen, und fragen Sie sich: Warum esse ich gerade? Etwa aus Langeweile? Oder weil ich mich für den anstrengenden Tag belohnen will? So kommt es zu unnötigen Zwischenmahlzeiten.

**3** *Wie stelle ich dann meine Ernährung um?*

Für viele ist das Abnehmen zunächst kein Problem, der

Jo-Jo-Effekt ist es. Die Ernährung muss langfristig umgestellt werden. Das gelingt durch Meditation und Achtsamkeit. Weil ich so lerne, besser wahrzunehmen, was mein Körper gerade braucht – und wann ich satt bin. Verzehren Sie langsam, und nehmen Sie sich Zeit. Auch in der Mittagspause. Dann verknüpft mein Kopf Entspannung mit Essen. Wichtig: Smartphone oder Zeitung sind tabu.

**4** *Halten Sie das selbst ein?*

Klar. Ich ernähre mich ayurvedisch, was das Konzept des achtsamen Essens in sich trägt. Heißt auch, dass ich dreimal am Tag warm esse und meine Mahlzeiten frisch zubereite. Zwischendurch gibt es nichts. Außerdem meditiere ich jeden Morgen zehn Minuten. Dann gibt es ein leckeres Porridge zum Frühstück – das macht lange satt und ist sehr nahrhaft.

MELANIE KOHL (40) ist Gesundheitsberaterin und Autorin. Sie trainiert Menschen darin, achtsamer durchs Leben zu gehen.

## EINFACH GESUND

### SCHLANK MIT SCHLAF? So lange schlummert J.Lo

■ Kaum zu glauben, dass Popstar Jennifer Lopez im Sommer 50 wird. Bei diesem Body fragt jeder nach dem Schönheitsgeheimnis der Latina. Botox? Gute Ärzte? Sie verrät: „Dreimal die Woche Sport, tanzen und acht Stunden schlafen.“ Tatsächlich aber gilt: Wer zu wenig schläft, ist anfällig für Heißhunger. Für Erwachsene gelten 7 Stunden als optimale Schlafdauer.

### Alles drin in einem Drink

■ Fünf Portionen Obst und Gemüse sollen wir täglich zu uns nehmen. Nur dann wird unser Organismus optimal mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundäre Pflanzenstoffen versorgt, sodass Energiestoffwechsel, Abwehr, Herz und Kreislauf und auch die Psyche genug

Power haben. Eine Handvoll Tomaten oder zwei Äpfel pro Tag – das schaffen viele noch. Aber mehr? Unrealistisch für die meisten. Leichter fällt die Versorgung mit hochwertigen Saftkonzentraten aus Obst, Gemüse, Kräutern (z. B. LaVita, über [www.lavita.de](http://www.lavita.de)).