



wendungsmethoden sowie die wertvollen Schönheitsratgeber mit vielen Tipps und Tricks möchte ich erwähnen. Und wir bieten die Möglichkeit, Produkte auch kostenlos zu testen. Was viele Kundinnen schätzen, ist auch, dass sie von unserer langjährigen Erfahrung als Pflegespezialist profitieren können.

Viele Menschen verbinden Weihnachtseinkäufe mit Stress. Wie kann man sie am besten vom Gegenteil überzeugen?

Andrea Bänzinger: Diese Tipps können wir den Kunden geben: Nehmen Sie sich genug Zeit für die Einkäufe und beginnen Sie nicht erst in der letzten Dezemberwoche damit, dann wird auch nicht so ein grosser Stress daraus. Versuchen Sie, diese wundervolle Zeit auch etwas zu geniessen, innezuhalten, sich daran erinnern, was einem früher alles Freude bereitet hat. Schenken sollte Freude machen! Beschenkt werden auch! Daher sollte man nicht einfach etwas schenken, sondern sich mit der zu beschenkenden Person auseinandersetzen. Was bestimmt gut ankommt, ist Zeit zu schenken. Dadurch zeigt man dem Besenkten, wie wichtig er für uns ist. Zeit ist heute sehr kostbar und wertvoll. Schenken Sie einen gemeinsamen Konzertbesuch, ein schönes Abendessen, ein Besuch im Clarins Spa oder Wellness und Pflege für zu Hause mit schönen Clarins-Pflegeprodukten. Wir beraten und helfen Ihnen gerne!



Für Mitarbeiter, die im Handel tätig sind, ist die Vorweihnachtszeit meist ziemlich stressig. Bei allem Engagement für die Kunden ist es jedoch ganz wichtig, auf sich und seinen Körper zu achten. Fitness-coach Conny Odermatt weiss, wie man durch gezielte Fitness und Ernährung zu neuer Energie kommt.

Stressige Zeiten übersteht man am besten, wenn man sich gut fühlt und körperlich fit ist. Doch oft gehen die eigenen Bedürfnisse im Alltag unter. Frau Odermatt, wie kann man sich am Arbeitsplatz gesund ernähren?

Conny Odermatt: Achten Sie unbedingt darauf, genug Wasser oder ungesüsstes Tee zu trinken. Das verhindert, dass man Durst mit einem Hungergefühl verwechselt. Sehr wichtig ist es, zuhause richtig zu frühstücken. Am besten eignet sich ein Porridge aus Hirse oder aus Haferflocken in Wasser gekocht, mit Magerquark und frischen Früchten oder Eier als Omelett oder Rührei zubereitet. Dies bildet eine gute Basis für den ganzen Tag und verhindert Heisshunger-Attacken während des Tages. Für das Mittagessen am Arbeitsplatz kocht man am besten am Vorabend die doppelte Menge Gemüse und eine Eiweissquelle wie Geflügel, Fisch oder Eier und geniess dies mit etwas Balsamico und Olivenöl als Salat oder kurz aufgewärmt. Dazu eine frische Frucht als Dessert. Eine Handvoll Nüsse, rohes Gemüse wie Karotten, Kohlrabi, Peperoni (zuhause rüsten und in Stücke schneiden) hartgekochte Eier und Früchte bieten einen optimalen Snack, als Power für zwischendurch. Am Abend leicht und frisch kochen und nicht vergessen: wieder die doppelte Menge zu planen. Übrigens: Wokgerichte sind super schnell zubereitet und können auch mit Tiefkühlgemüse gekocht werden, falls es nicht mehr zum Einkaufen reicht.

Gewohnheiten lassen sich meist nicht von einem auf den anderen Tag ändern. Wie kann man in kleinen Schritten umdenken?

Conny Odermatt: Richtig frühstücken und die richtige Planung der Woche hilft.

DER KÖRPER BRAUCHT ENERGIE FÜR DEN TAG

„Sehr wichtig ist es, zuhause richtig zu frühstücken. Am besten eignet sich ein Porridge mit Magerquark und frischen Früchten zubereitet. Dies bildet eine gute Basis für den ganzen Tag und verhindert Heisshunger-Attacken.“

Conny Odermatt, dreifache amtierende Innerschweizer Berglaufmeisterin, ist als Personal Trainerin und Ernährungsberaterin in Zug und im Studio von Dave Dollé in Zürich tätig. www.connyodermatt.ch



Viele Leute lassen aus Zeitmangel oder Bequemlichkeit das Frühstück weg und essen, wenn überhaupt, ein Gipfeli am Arbeitsplatz. Dies hilft jedoch nicht, den Stoffwechsel anzuregen und genügend Energie für den stressigen Tag bereit zu stellen. Für die richtige Planung am besten am Sonntagabend in aller Ruhe einen Wochen-Menüplan machen und einen Einkaufszettel schreiben. Und kaufen Sie bitte nicht hungrig ein.

Wenn man darauf achtet, mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, ab wann stellt man in der Regel positive Auswirkungen fest?

Conny Odermatt: Es stellt sich unmittelbar eine positive Auswirkung ein – denn Nahrung ist unser Treibstoff. Der Körper braucht jedoch ein paar Tage bis Wochen, um sich auf die veränderte Ernährung umzustellen und um zu lernen, Energie nicht nur aus „schnellem Zucker“ von Weissbrot,

Pasta und Süssgetränken zu gewinnen.

Besonders gut ist die Kombination von regelmässiger Bewegung und gesundem Essen. Welche Übungen sind effektiv für alle, die tagsüber viel stehen müssen?

Conny Odermatt: Wann immer möglich auf den Lift verzichten und dafür Treppen laufen und allgemein viel gehen – am besten an der frischen Luft. Zusätzlich Übungen zur Kräftigung der Bein- und Fussmuskulatur und ganz wichtig sind auch Rumpf- und Rückenübungen. Regelmässige Massagen, Fussbäder, Wechselduschen und genügend Schlaf runden das Programm ab.

Welche Rolle spielt die Atmung?

Conny Odermatt: Richtiges Atmen spielt eine sehr grosse Rolle. Bewusstes und tiefes Atmen hilft z. B. sehr gut bei Einschlafstörungen und gegen Stress. Wer

gestresst ist, atmet nachweislich flacher und verkrampft sich eher. Frischer Sauerstoff bei einem Spaziergang auch bei kaltem und nassem Wetter bewirkt Wunder und weckt neue Energie.

10 bis 15 Minuten bewusstes Training täglich, das kann eigentlich jeder einbauen. Was empfehlen Sie, um gestärkt in den Tag zu starten oder mit neuer Energie aus der Mittagspause zu kommen?

Conny Odermatt: Das Training sollte möglichst früh am Tag absolviert werden. Dann ist es erledigt und die Gefahr sinkt, das Training mit Ausreden, wie zum Beispiel „zu viel Arbeit“ oder „zu schlechtes Wetter“ auf den nächsten Tag zu verschieben. Das Training sollte wie ein Geschäftstermin fix eingeplant sein. Ein paar Ganzkörper-Kraftübungen als Intervall-Einheiten zuhause vor dem Frühstück wecken die Lebensgeister und steigern die Energie für den ganzen Tag!

Energie tanken durch Selbsthypnose

Hypnose ist ein normaler Zustand, in dem wir uns täglich mehrfach befinden, z. B. kurz nach dem Aufwachen oder wenn wir in Tagträumen versunken sind. „In diesem Zustand sind wir in der Lage, unseren Körper herunterzufahren, zu entspannen, neue Energie zu tanken und unser Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen“, erklärt Tatjana Strobel. Die erfolgreiche Trainerin und Buchautorin hat sich intensiv mit Selbsthypnose beschäftigt und ist begeistert, wie vielseitig sich dieses Instrument einsetzen lässt. „Wir haben beeindruckende Ergebnisse festgestellt“, u.a. beim Abnehmen und bei der Rauchentwöhnung. Aber Selbsthypnose kann auch zu mehr Selbstbewusstsein, zur Leistungssteigerung und zur Entspannung verhelfen. Nach ihrer Ausbildung zur Hypnosetherapeutin bietet Tatjana Strobel nun das 1/2 Tages-Powerseminar „Mit Selbsthypnose zu mehr Gelassenheit und Erfolg“ an, das zeigt, wie man Hypnose für sich nutzen kann. Als X-mas Special am 3. Dezember in Zürich: „Entspannt durch den Weihnachtsstress“. <http://ts-headworks.de>



Tatjana Strobel ist fasziniert von der Selbsthypnose: „Ein vielseitig einsetzbares Instrument, das zu mehr Gelassenheit und Erfolg führen kann.“

Fotos: 123rf_YULIA PETUKHOVA, fotolia.de, shutterstock