

46 INTIM



Ich hab' so Lust auf Schokolaaaaade!

Schokolade ist etwas Wunderbares! Zart schmelzend, süß und sahnig, Gaumenfreude und Balsam für die Seele zugleich ...

Trotzdem wissen wir natürlich alle: Schokolade ist schlecht für die Zähne und macht dick.

Ausserdem macht Schokolade süchtig. Einem Anfall von Süßhunger ist kaum zu widerstehen! Wer der Adventszeit mit ihrem Überangebot an Süßigkeiten schon sorgenvoll entgegenseht, sollte bei einer drohenden Attacke folgende Tipps beherzigen:



©iStockphoto.com/Stacey Newman

Sollten Sie doch einmal schwach werden, nehmen Sie sich die Schokolade, die Plätzchen oder das Marzipan nicht übel. Ziel ist das gesunde Mittelmaß. Ein völliger Verzicht auf Schokolade? Undenkbar! [Weitere Infos über Ernährung auf www.gyn.de](http://www.gyn.de)

Trinken Sie viel Wasser!

Hungeranfälle werden oft mit Durst verwechselt.

Trinken Sie weniger Kaffee!

Koffein sorgt für Schwankungen im Blutzuckerspiegel, die den Süßhunger verstärken.

Sorgen Sie für ausreichenden Schlaf!

Wer müde ist, greift schnell mal zum Schokoriegel.

Treiben Sie Sport!

Körperliche Bewegung stabilisiert den Blutzuckerspiegel und baut Stress ab.

Essen Sie süßes Obst!

Nicht alles Süße ist schlecht. Der Zucker z.B. aus Bananen oder Trauben kann vom Körper besser verarbeitet werden als raffiniertes Industriezucker.

Sorgen Sie für Freude im Leben!

Wer glücklich ist, braucht weniger Nervennahrung.

Küss die Hand, Madame!

Die Hände eines Menschen sind so ausdrucksvoll wie sein Gesicht. Auf beiden hinterlässt das Leben deutliche Spuren. Vom Aussehen der Hände schliessen wir häufig auf das Alter, den sozialen Status und auf den Charakter. Hände können stark und kräftig sein, aber auch zart und sensibel.

Die Hände sind wichtig im sozialen Miteinander. Ob wir uns zur Begrüssung die Hand geben, Hand in Hand arbeiten oder die Hand zur Faust ballen – die Hände sind ein einzigartiger Ausdruck des Menschen, seines Lebens und seiner Gefühle.

Ein guter Grund, die eigenen Hände besonders pfleglich zu behandeln. Sie sind ein Hingucker, denn unser Gegenüber will wissen, wer wir sind. Da die Hände schädlichen Umwelteinflüssen wie

z.B. Sonne oder Kälte ausgesetzt sind, altert die Haut dort besonders schnell. Um sich glatte und gepflegte Hände zu erhalten, sollten Sie auf einen guten Schutz durch (Sonnen-)creme und Handschuhen achten.

Der gyn.de -Tipp:

Duftende Handcreme zum Selbermachen

Zutaten: 300 ml Vaseline, 2 Esslöffel Lavendelblüten ohne Stiele, 1 Tasse Kamillenblüten

Zubereitung: Vaseline im Wasserbad erhitzen. So viele Blüten einrühren, wie die Vaseline aufnehmen kann. Bedeckt etwa eine Stunde köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Das Ganze durch ein Nylonsieb seihen und die Blüten im Sieb auspressen, um soviel ätherisches Öl wie möglich zu erhalten. Auskühlen, die Creme in Tiegel füllen und fest verschliessen.

Lavendel- und Kamillenblüten enthalten pflegende Eigenschaften, die die Haut reinigen, besänftigen und entspannen.