



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠

Den Winter genießen!
Schön warm bleiben mit diesen einfachen Tipps!



Aktuell spielt sich das Leben viel in den eigenen vier Wänden oder, wer kein Homeoffice macht, in der Arbeit ab. Was können wir sonst machen? Natürlich raus gehen! An der frischen Luft die Beine vertreten, den nächsten Schlittenhügel runter rodeln oder zur nächsten zugefrorenen Eisfläche zum Schlittschuhlaufen. Doch die eisigen Temperaturen bringen einen leicht zum Frieren. Mit ein paar leichten effektiven Tipps kannst du dafür sorgen dass dir immer wohlig warm ist.

Tipp 1: Tee - aber der richtige! 🍵

Tee ist natürlich der Klassiker zum Aufwärmen. Du solltest aber darauf achten welchen du trinkst! Pfefferminz z.B. wirkt kühlend. Tees, die richtig einheizen, sind z.B.: Linden, Holunderblüten, Ingwer, Fenchel, Wacholder oder Beifuß.

Tipp 2: Zwiebelprinzip - für die Hände 🧤

Wer kennt es nicht? Am schnellsten werden Hände und Füße kalt. Das Zwiebelprinzip (viele dünne Lagen tragen) sollte den meisten schon bekannt sein. Die gleiche Technik lässt sich auch für die Hände gut anwenden. Einfach ein paar dünnere Fingerhandschuhe unter ein paar Fäustlingen anziehen und los gehts.

Tipp 3: schnell trocknende Kleidung 🧥

Wenn du dich viel bewegst kommst du auch im Winter schnell ins Schwitzen. Dadurch kannst du schnell auskühlen. Deshalb am besten Polyester oder Merinowolle tragen. Außerdem winddichte Kleidung, die dich vor kaltem Wind schützt.

Tipp 4: selbstgemachte Suppe 😊

Eine heiße Suppe an kalten Tagen - was gibt es Schöneres? Suppen sind leicht vorzubereiten, zu transportieren und wieder aufzuwärmen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer **Sauerkrautsuppe, die den Vitamin-C-Spender Sauerkraut** mit den wärmenden Eigenschaften der Suppe verbindet. Hier gibt's das Rezept:

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Paprika, 1/2 Lauch, 1 Scheibe Sellerie, 2 Stängel Petersilie, 500 g Sauerkraut, 1 l Gemüsebrühe, 2 EL Öl, 1 TL Kümmel, 1/2 TL Majoran, Salz, Paprikapulver, Sauerrahm.

So geht's: Zwiebel, Sellerie, Paprika, Lauch schneiden. Zwiebel anbraten, Sauerkraut und Gemüse hinzufügen, mit Paprikapulver und Kümmel würzen, mit Brühe aufgießen. Rund 10 Min. köcheln, abschmecken. Die Suppe mit Sauerrahm servieren.



Tipp 5: Gewürze & Lebensmittel 🌶️🍌💧

Wärmend wirken vor allem scharfe Gewürze, deshalb bieten sich Chillig, Pfeffer und Ingwer besonders gut an. Außerdem wird Zimt auch eine wärmende Wirkung nachgesagt. Wie wär's also mit einem leckeren Zimt-Apfelmus, oder einfach in den Tee mit eingerührt. Achte darauf, Lebensmittel zu vermeiden, die kühlend wirken. Das sind z.B. Zitrusfrüchte, Salate, Joghurt, Alkohol, Kaffee und Mineralwasser. Und nicht vergessen: Immer viel trinken! Dadurch sorgst du für eine gute Durchblutung und dir wird nicht so schnell kalt.

Geheimtipp: 💪🏃

Immer in Bewegung bleiben! 😊

Auf deine Gesundheit! 🧘

Deine



Anja Flessa