

WIR WANDERN AUCH IM WINTER

FITNESS-LIEBLING

Warum sollte man nur im Sommer losmarschieren? In der frischen Winterluft ist es genauso schön. Zusatzvorteil: Das anstrengende **Stapfen im Schnee hat echtes Po-Tenzial**.

Manche Gebiete haben sogar richtige Winter-Wanderwege.

Rund um das Tiroler Seefeld etwa sind ganze 142 km Schneeroute präpariert. Mit herrlichen Ausblicken auf das Karwendelgebirge. Info auf seefeld.com/winterwandern



MEHR ZEIT FÜR SICH

WORK-LIFE-BALANCE. Das Jahr ist jung, aber Sie haben schon Überstunden angesammelt? Versuchen Sie gegenzusteuern. Die Auswertung von 19 Studien mit über 60.000 Teilnehmern zeigt nämlich, dass so Übergewicht forciert wird. Grund: zu wenig Bewegung. Außerdem kann die fehlende Zeit für sich selbst zu Frustessen führen. Grund genug, einmal früher Schluss zu machen und zu genießen!

BODY & SOUL

CHECKLISTE



3 FRAGEN AN Nives Farrier

Singen ist ein unkonventionelles Allheilmittel, weiß die Stimm- und Mentaltrainerin. nivesfarrier.com

Wie wirkt sich Singen auf uns aus?

Es ist ein echter Immunbooster. Wir bauen das Stresshormon Cortisol ab, das stärkt die körpereigene Abwehr. Studien zeigen, dass es auch Allergien vorbeugt. Und es macht glücklich.

Wie stärkt es die Psyche?

Es entlastet emotional und macht den Kopf frei. Studien zeigen, dass Singen die grauen Zellen aktiviert und sogar bei depressiven Verstimmungen im Winter hilft. Das Produzieren der Töne löst diesen Prozess aus.

Muss man dafür eine Sängerin sein?

Nein, gar nicht. Es reicht, einfach laut und inbrünstig loszulegen. Aber wer mehr will, kann es mit Stimmbildung oder einem Chor versuchen. Das verstärkt die positive Wirkung noch.



MEIN GESUNDER SNACK

ROTE-RÜBEN-CHIPS. Genug von Kartoffelchips? Probieren Sie mal welche aus Roten Rüben. Schmeckt spannend, und der rote Farbstoff ist ein tolles Anti-Aging-Mittel. 2 Rüben dünn aufschneiden, mit 1 TL Olivenöl vermischen. Auf ein Backblech breiten und bei 180° etwa 40 Min. backen. Mit Meersalz bestreuen.



Entspannen mit sanften Klängen oder Geräuschen

Kribbelndes Abschalten

Es fühlt sich an wie ein wohliger Schauer. Ein Kribbeln, das am Kopf startet, sich über Nacken und Schultern bis in die Wirbelsäule zieht. Der **Fachausdruck dafür heißt ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response)**. Ausgelöst wird diese Entspannungsreaktion z. B. durch sanftes Flüstern oder Geräusche wie Papierrascheln. Das Phänomen hat mittlerweile eine millionenschwere Community. Auf *YouTube* gibt es unzählige Tutorials. Probieren Sie es einfach mal aus. Abtauchen garantiert!