

14 **Brigitte**

Deutschland 3,50 €
Österreich 4,00 € • Schweiz 7,20 sfr
www.brigitte-woman.de



woman

Das Magazin für Frauen über

Feierlaune

Tolle Kleider
für lange Nächte

Mein Leben in Teilzeit

Eine berufstätige Mutter
zieht Bilanz

„IN IHREM INNEREN SIND FRAUEN STÄRKER ALS MÄNNER“

Zu Besuch beim indischen
Yoga-Meister Iyengar

RUNTER DA!

Sonne, Schnee und
knackige Pisten –
ein Skiabenteuer im Tuxertal

DRAMA-QUEEN SCHILDRÜSE

Warum es in den
Wechseljahren häufig
zu Fehldiagnosen kommt

Betörend

GENUSS

Eine afrikanische Winz
und ihre Spitzenweir

BEAUTY

Einmal um die Welt
wo die feinsten
Düfte herkommen

ERNÄHRUNG

Das wärmt uns jetzt
von innen

Was uns festhält, was uns frei macht

Wie wir Leichtigkeit und Lebenslust gewinnen,
wenn wir anderen verzeihen

Bismach

WAS UNS JETZT VON INNEN WÄRMT

isige Finger und Zehen, sogar eine kalte Nasenspitze – und das nicht beim Winterspaziergang, sondern im Büro am Schreibtisch. Viele Frauen frösteln die ganze kalte Jahreszeit hindurch. Muss das sein? Gibt es nichts, was dauerhaft durchwärmt? Doch. Selbst wenn es erst einmal banal erscheint, aber ein Rat unserer Großmütter gilt nach wie vor: eine heiße Suppe. „Das ist genau das Richtige“, sagt auch Dr. Petra Bartsch, Ärztin für Ernährungs- und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in einer Hausarztpraxis in Lübeck.

Ob schmackhafte Gemüse- oder deftige Gulaschsuppe – ein Teller mit dampfendem Eintopf ist eine gute Soforthilfe. Aber Menschen, die leicht frieren, sollten im Winter ihre Ernährung grundsätzlich etwas umstellen. Am besten verzichten sie komplett auf Kaltes und Rohes. Gedünstetes Gemüse und warme, gut gegarte Gerichte heizen besser ein als Salate und Rohkost. Und statt frischem Obst sorgt ein Kompott für Wärme. Dabei geht es nicht nur um den kurzfristigen Temperaturschub auf der Zunge. Um Kaltes und Rohes zu verarbeiten, verbraucht der Körper viel Energie, die er



Gewürztees mit Zimt, Kardamom und Ingwer sind die besten Einheizer

für den eigenen Wärmehaushalt braucht. Experten wissen außerdem, dass bestimmte Nahrungsmittel eher Bauch und Seele wärmen als andere. „Sehr auskühlend wirken vor allem Tomaten und Gurken, genauso wie

Kiwis und andere exotische Früchte“, sagt die TCM-Spezialistin Petra Bartsch.

Dementsprechend gibt es zum Glück auch Lebensmittel, die wärmend wirken: etwa Lamm- und Wildfleisch, Nüsse und sai-

sonale Obst- und Gemüsesorten wie Äpfel, Pastinaken, Fenchel, Weiß- und Rosenkohl. Wichtig sind zudem Gewürze wie Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kurkuma, Basilikum und Anis. Außerdem kann die Winterküche eine gewisse Schärfe gut vertragen: Mit einer Extraprise schwarzem Pfeffer oder einem Hauch Chili kann man sich selbst gut einheizen. Zu viel Salz kühlt dagegen aus.

Am besten beginnen fröstelnde Menschen schon morgens den Tag mit einer warmen Mahlzeit. „Ein Getreidebrei mit getrockneten Aprikosen oder Rosinen und Gewürzen wie Nelke, Vanille und Zimt ist eine gute Wärmegrundlage für den Tag“, sagt Dr. Gerd Bigus, Mediziner und Ayurveda-Arzt von der Parkschlösschen-Ayurvedaklinik in Traben-Trarbach. Dazu sollte man auf keinen Fall Pfefferminztee trinken. Auch wenn er heiß ist, wirkt die enthaltene Minze kühlend; er ist deshalb in Wüstenregionen als Erfri-

schung beliebt. Gewürztees, zum Beispiel mit Zimt und Kardamom, sind bessere Heizer.

Nur kurzfristigen wärmenden Effekt hat Glühwein. Durch den Alkohol wird die Durchblutung der Haut stark erhöht. Da die „roten Wangen“ aber viel Wärme abgeben, friert man danach noch mehr. Besser heizt ein gewürzter Punsch ohne Alkohol ein.

Auf kalte Getränke sollten leicht fröstelnde Menschen im Winter möglichst ganz verzichten, auch zum Essen. Das Getränk der Wahl ist heißes Wasser. „Das wirkt erwärmend und harmonisierend“, sagt Gerd Bigus. Für einen Extra-Wärmeschub empfiehlt er Ingwertee. Sehr wichtig ist für den Ayurveda-Arzt die Trinkmenge: „Nur wer ausreichend trinkt, hat einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt. Das wirkt sich positiv auf Blutdruck und Stoffwechsel aus.“ In der Aktivierung des Stoffwechsels liegt für Bigus

der Schlüssel zu innerer Wärme. „Ein wichtiges Element dabei ist regelmäßige Bewegung und eine gut ausgebildete Muskulatur: Beides zusammen sorgt für mehr Durchblutung, einen aktiven Stoffwechsel und damit eine effektive Wärmeproduktion.“ Dem stimmt auch Hausärztin Petra Bartsch zu: „Dass regelmäßige Bewegung dauerhaft für mehr innere Wärme sorgt, zeigen klinische Studien. Wer fröstelnd am Schreibtisch sitzt, sollte deshalb mal einen schnellen Spaziergang machen, selbst wenn es nur eine Viertelstunde ist.“ □

WINTERTEE

Das wärmt Hände und Füße

Rosmarin regt den Kreislauf an

Einen Teelöffel getrocknete oder zwei Teelöffel frische, klein geschnittene **Rosmarinnadeln** mit 150 Milliliter heißem Wasser übergießen und sieben Minuten ziehen lassen. Dieser Tee macht munter, stärkt und wärmt durch.

WZ EIGE

Brigitte Musik

Brigitte Musik
Songs for
CHRISTMAS 2



Songs for
CHRISTMAS 2

Die schönsten Weihnachtslieder aus Pop, Jazz und Klassik

2 CDS mit stimmungsvollen Songs von
WHITNEY HOUSTON * CHRISTINA AGUILERA * FRANK SINATE
PLÁCIDO DOMINGO * JOSÉ CARRERAS u.v.m.

SONY MUSIC

Jetzt überall im Handel, auf www.brigitte.de/shop oder unter 040/422 36 427 (Bestellnr.: 8737372) UVP 19,-