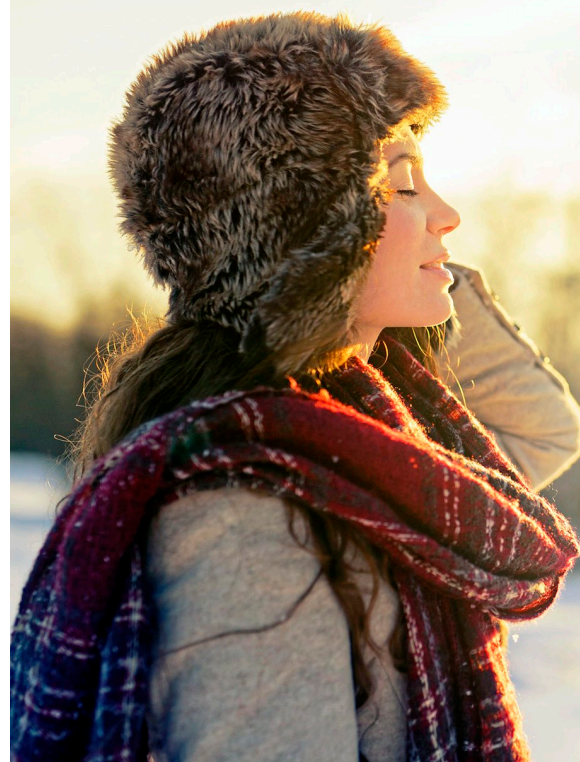


Diese Woche ...

3. BIS 9. JANUAR



... verfügen in der Winterzeit 60 Prozent der Deutschen über zu wenig Vitamin D, weil die Sonne sich rar macht

Doch das ist wichtig für starke Knochen, die Stimmung und das Immunsystem. Fetthaltiger Fisch oder Nahrungsergänzungsmittel füllen die Speicher wieder auf.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

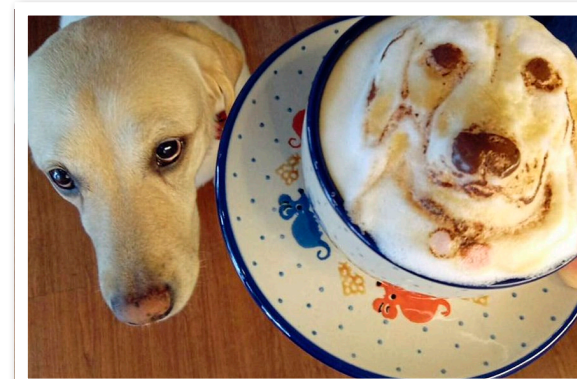


... fühlen wir uns wohl mit der neuen Farbe des Jahres

Sessel, Rock oder Wand – alles tauchen wir ins Farbbad! Denn jetzt gibt „Ultra Violet“ den Ton an. Das US-amerikanische Farbinstitut Pantone hat es zur Nuance des Jahres 2018 gekürt und damit den Grünton „Greenery“ abgelöst. Das satte, tiefe Lila verleiht Wohnaccessoires und Mode einen Hauch Dramatik. Auch auf unseren Körper und Geist wirkt es intensiv: Farbtherapeuten zufolge stärkt Violett unsere Intuition, fördert gute Ideen, mindert Kopfwahl und macht selbstsicher. Grauer Alltag hat so im neuen Jahr kein Chance!

„Ein frohes Gemüt kann Schnee in Feuer verwandeln“

Spanisches Sprichwort



... schmunzeln wir über tierisch gute Kaffee-Kunst

Wau, äh, wow! Baristas im Café „My Cofi“ in Kaohsiung in Taiwan zaubern Tierporträts in den Milchschaum! Nicht etwa frei Schnauze, sondern nach Fotos, die Frauen und Herrchen von ihrem Liebling vorlegen. Toll! Nur der erste Schluck kostet ein wenig Überwindung.



Mehr Sport – einer der häufigsten Vorsätze bei den Deutschen

AKTUELL IM GESPRÄCH

Wie schaffen wir es, unsere Vorsätze für 2018 umzusetzen?



Marion Klimmer ist Mentaltrainerin und Prüfungs-Coach aus Hamburg

Warum wählen wir ausgerechnet das neue Jahr für Veränderungen?

Ein Jahreswechsel bietet sich perfekt dafür an, sowohl eine Rückschau auf Vergangenes zu halten, als auch dafür, sich mit dem neuen Jahr zu beschäftigen. Durch Dunkelheit, trübes oder kaltes Wetter verbringen wir mehr Zeit zu Hause und neigen auch zu einer stärkeren Innenschau. Daraus ergeben sich Wünsche, Ziele, Vorhaben. Außerdem wiederholt sich ja periodisch nach zwölf Monaten vieles wieder, was uns den Impuls gibt, zu hinterfragen: Was könnte anders oder besser laufen?

Sind die sogenannten guten Vorsätze sinnvoll oder vergessen wir sie einen Monat später sowieso wieder?

Vorsätze sind nur dann sinnvoll, wenn sie nach bestimmten Erfolgsprinzipien ausgerichtet sind. Wenn man sich nur oberflächlich etwas vornimmt, bringt es nichts.

Welche Ziele sind gut umzusetzen?

Solche, die sehr konkret, messbar und realistisch sind. Zum Beispiel: Ab 20.1. werde ich montags, mittwochs und freitags eine 30-minütige Jogging-Runde drehen. Zudem sollte so ein Vorsatz festgehalten und gut sichtbar aufgehängt werden, z. B. neben dem Bett, am Schreibtisch oder am Spiegel. So werden wir immer wieder daran erinnert und motiviert. Außerdem können wir uns Belohnungen festlegen, wenn wir unser Ziel erreicht haben.

Benzin und Bier werden teurer – bestärkt uns das darin, unser Vorhaben durchzuziehen, etwa mehr Bewegung und weniger Alkohol trinken?

Solche Fakten geben gute Impulse, unser Handeln zu überdenken. Aber es bleibt dabei: Wir erreichen Ziele nur, wenn wir unsere Motivation aufrechterhalten und unseren inneren Schweinehund erfolgreich bekämpfen.

... feiern wir die Heiligen Drei Könige

Am 6. Januar, dem Dreikönigstag, ziehen wieder als Caspar, Melchior und Balthasar verkleidete Kinder von Tür zu Tür und hinterlassen dort mit geweihter Kreide ihr Zeichen. Doch wofür steht das Kürzel „C+M+B“ eigentlich? Es sind keine Initialen, sondern die Abkürzung für „Christus mansionem benedicat“ (lat.), zu Deutsch „Christus segne dieses Haus“. Und wussten Sie schon, dass Balthasar für Europa, Caspar für Afrika und Melchior für Asien steht? Auch ihre Gaben an das Jesuskind haben Symbolcharakter: Gold steht für das Königliche in ihm, Weihrauch für das Göttliche und die Myrrhe für seine Sterblichkeit. Somit galt Jesus als König, Gott und Mensch zugleich.



... lachen wir mit Helen Mirren

Und zwar ab 4. Januar im Kinofilm „Das Leuchten der Erinnerung“. Darin spielt die 72-Jährige Ella, die Frau von John (Donald Sutherland, 82). Das Paar beschließt, trotz Johns Demenz mit einem Oldtimer-Wohnmobil auf Reisen zu gehen. Was sie erleben? Lustiges, Berührendes und Skurriles! Privat ist die erfolgreiche Mimin, die für Ihre Rolle als Queen sogar einen Ritterorden erhielt, frei von Skandalen. Doch ihr Hand-Tattoo belegt auch: Spießig ist die Ehefrau und zweifache Stiefmutter keineswegs. Eine starke Frau, ein starker Film!

