



# Tipps gegen (vor)weihnachtlichen Stress

Die Zeit vor Weihnachten ist für viele die schönste im Jahr. Die Weihnachtsmärkte öffnen Ihre Pforten, dass Kekse backen beginnt. Jeder ist auf der Suche nach seinem Stück Weihnachten. Allerdings kann Weihnachten zeitweise auch die anstrengendste Zeit werden. Aus diesem Grund, sollten Sie genau dann mehr auf sich achten und ein bisschen Zeit für sich nehmen.

**Wir haben eine kleine Liste für Sie zusammengestellt, um stressfrei durch die Weihnachtszeit zukommen:**

- ✓ Bestellen Sie Fleisch oder Fisch rechtzeitig vor.
- ✓ Gönnen Sie Ihren Beinen und Füßen ein wenig Ruhe, auch schon in der Vorweihnachtszeit. Nehmen Sie sich Zeit für ein Fußbad und legen Sie Ihre Beine hoch. [Massieren Sie Ihre Füße und Fußsohlen.](#)
- ✓ Um Verspannungen vorzubeugen oder welche zu lösen machen Sie hin und wieder Gymnastikübungen. Ein einfaches Senken und Heben der Schulter ist schon eine einfache Übung, um die Muskeln zu entspannen.
- ✓ Um Ihre Verdauung in Schwung zu bringen, essen Sie täglich fünf Portionen Obst und Gemüse und trinken Sie mindestens 1,5 L Wasser. Gewürze wie Zimt, Ingwer und Koriander unterstützen Ihre Verdauung.
- ✓ Machen Sie Ihrem Stress Luft: Gehen Sie z.B. spazieren - das baut pro 30 Minuten bis zu 100 Kalorien ab. Die frische Luft tut gleichzeitig gut, stärkt das Immunsystem und lässt jeden Ärger verfliegen.
- ✓ Um Ihre Nerven zu beruhigen helfen Ihnen [Tees](#) wie Melissentee, Lavendelblütentee oder Hopfenblütentee.
- ✓ Sollte Sie ein Kater plagen, helfen Magnesium-Brausetabletten oder auch homöopathische Mittel wie [Nux Vomica](#).
- ✓ Sodbrennen vermeiden Sie mit [Heilerde](#).

## Ihre Notizen

**Unser Tipp:  
Machen Sie sich eine  
Liste von den Dingen,  
die Sie an Weihnachten  
schnell zur Hand  
haben müssen.**

- 
- Weihnachtsbaumständer
  - Kamera
  - Weihnachtliche Musik



**shop-apotheke.at**

Die Online-Apotheke für Österreich

**Kostenlose Hotline: 0800 - 10 03 83**

Kostenlos aus dem österreichischen Fest-/Mobilnetz, Mo-Fr 8-20 Uhr, Sa 8-16.30 Uhr.