

LIEBE FRAUEN,

zum Ende des Jahres noch mal ein paar Neuigkeiten. Wir hoffen, alle sind gesund und lassen sich eine entspannte Adventszeit nicht von unerfreulichen Nachrichten verderben. Wir hatten in der vergangenen Zeit viele liebe Grüße und Mut fördernde Worte in unseren Postfächern. Das tut uns gut, denn auch wir vermissen den Kontakt zu „unseren“ Frauen und die Bewegung.

„WEIHNACHTSZAHLN“

Wusstet ihr, dass wir Deutschen über die Feiertage im Schnitt **0,8 kg** zunehmen? Wir hoffen, dies im neuen Jahr wieder abtrainieren zu können. 😊 Am 29.11. und am 20.12. letzten Jahres fanden die **meisten Friseurbesuche** statt. **43 %** der Frauen schenken lieber Parfüms als Pflegeprodukte. **8300 Tonnen** Geschenkpapier kommen zusammen wenn jede und jeder von uns zu Weihnachten mit **100 Gramm** verpackt. **3 %** der Geschenke werden am 23. Dezember oder direkt an Heiligabend gekauft. Übrigens auch Männer wünschen sich Kosmetik: **60 %** freuen sich über Pflege oder einen schönen Duft. (aus: Brigitte 25/2020)

DER APERITIF – ODE AN DAS WAHRE IM LEBEN

Ein Aperitif ist eine stilvolle Art ein gutes Mahl zu eröffnen. Seine wahren Wurzeln aber liegen tiefer und sind aktueller denn je. Bei einem guten Glas ticken die Uhren langsamer. Zeit zu genießen und Gespräche zu führen. Revival eines verloren gegangenen Guts. Die Welt ist, nüchtern betrachtet, zunehmend darauf ausgelegt, uns zu deprimieren. Glück und Muße sind nicht förderlich für die Wirtschaft. Sie hat uns gelehrt, „effizient“ zu sein, das heißt möglichst hohe Ziele mit möglichst kleinem Aufwand zu erreichen. Sich Ruhe anzutun und zu genießen ist fast zu einer Art revolutionärem Akt geworden. Eigentlich ist das Leben doch schön! Unsere französischen Nachbarn haben zur täglichen Erinnerung daran ein Ritual geschaffen – den Aperitif. Der französische Aperitif soll nicht nur den Magen für die kommende Mahlzeit öffnen, auch die Türen zu Nachbarn und zu guten Gesprächen. Noch heute wird jeder Franzose, spätestens um 18 Uhr etwas zappelig, weil ihm nach einem Gläschen mit geistigem Inhalt gelüstet. Das tägliche Stück Luxus, zum Innehalten und Genießen. Die

Einladung zum Aperitif ist zwanglos, kurzweilig und hat „Dominoeffekt“ Wer einmal einlädt, ist regelmäßig dabei.

Ein Aperitif ist aber alles andere, als nur eine stylische Legitimation von Alkohol am frühen Abend. Alkohol hat sogar, genau genommen, im Aperitif überhaupt nichts zu suchen. Entgegen dem Irrglauben ist er nicht verdauungsfördernd. Zwar hilft er Fette zu emulgieren, betäubt aber auch die Nerven, die im Magen-Darm-Trakt für reibungsloses Verdauen sorgen. Speisen bleiben so länger im Magen. Der Aperitif darf also gerne alkoholfrei sein. Er heißt dann „Mocktail“ und ist voll im Trend. Wir wünschen „genüssliche Gespräche“. (aus: Kerngesund 2021)

TERMINE / KURSE FINDEN WIEDER STATT, WENN WIR ÖFFNEN KÖNNEN

Rückenschulkurs bei Susanne E.

Montags, 10.45 – 11.45 Uhr

Pilates bei Susanne P.