

Gut zu wissen

Hilfreiches rund um das Thema Frauen

Auf dieser Seite finden Sie weiterführende Links, Informationen und Buchtipps zum Dossier – für Frauen-Power in allen Lebenslagen.

Fünf Tipps, die müde Mütter munter machen

Im Freien bewegen: In der Mittagspause einen mindestens zehnminütigen Spaziergang einlegen. Denn: Die frische Luft versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und die Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung. Scheint zudem die Sonne hat dies einen zusätzlichen Wachmacher-Effekt. Aber selbst an einem Regentag bekommen wir draussen mehr Licht als im Haus ab.

Genug trinken: Bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel kann zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Am besten Wasser oder grüner oder schwarzer Tee. Denn das im Tee enthaltene Koffein wird im Vergleich zu Kaffee langsamer freigesetzt, hält aber länger an. Bei Energydrinks fühlt man sich hingegen nach dem kurzfristigen Energieschub umso müder. Der Grund: Der enthaltene Zucker lässt den Blutzuckerspiegel kurzfristig in die Höhe steigen und danach wieder absinken.

Das Richtige essen: Zum Mittag etwas Leichtes, wie einen Salat oder eine Gemüsebrühe essen. Bei schwer verdaulichem Essen, wie z.B. Pizza, Schnitzel etc., fliesst zu viel Blut zur Unterstützung der Verdauung aus dem Kopf in den Magen. Auch beim Znuni und Zvieri statt zu Schokolade und Co. lieber zu Obst und Nüssen greifen.

Kaugummi kauen: Kauen erhöht den Herzschlag und sorgt dafür, dass mehr Blut ins Gehirn fliesst. Am besten die Sorte Pfefferminz wählen. Dies regt zusätzlich die Nerven an.

Die Ohren massieren: In unserem Ohr befinden sich etwa 200 Akupunktur-Punkte. Indem wir die Ohrmuschel massieren, können wir den Energiefluss anregen. Dazu mit Daumen und Zeigefinger den Rand des Ohres 10 bis 30 Sekunden lang nach oben und unten reiben.



Buchtipps

Lektüretipp für «Working Mom»:
Schluss mit dem Spagat. Wie Sie aufhören, sich zwischen Familie und Beruf zu zerreißen



Felicitas Richter
 Südwest Verlag,
 München 2015,
 978-3-517-09293-5,
 208 S., CHF 26.90

Energetisch durch die Menopause:
Hormon-Yoga. Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren.

Rodrigues, Dinah
 Schirner Verlag, Darmstadt, 18. Auflage 2016
 978-3-8434-0220-0, 271 Seiten, CHF 28.90

Links

- www.kinderwunsch.ch
 Das Netzwerk für Betroffene in der Schweiz
- www.kinderwunsch-schweiz.ch
 Mentales Coaching bei Kinderwunsch:
 Zürich, Basel, Bern, Luzern, Zug
- www.swissmom.ch
 Alles über Schwangerschaft, Geburt, Baby und Kind

