



„WEIHNACHTEN NIEMALS OHNE FESTESSEN“

ZU DEN WEIHNACHTSFEIERTAGEN GEHÖRT DAS ZUVIEL DES GUTEN EINFACH ZUR FESTLICHEN UND GLÜCKLICHEN STIMMUNG. FAMILIE UND FREUNDE WERDEN EINGELADEN UND NUR DAS BESTE KOMMT AUF DEN TISCH. ES MACHT FREUDE IN ENTSPANNTER STIMMUNG KÖSTLICHE GERICHTE GEMEINSAM ZU GENIESSEN

Damit der weihnachtliche Genussmarathon auch ein Genuss bleibt, **gibt Dr. Neuburger Christian hilfreiche Tipps**. Seit gut drei Jahrzehnten beschäftigt er sich mit dem Wohlbefinden. Er rät uns zu einfachen Handlungsweisen, um in vollen Zügen feiern zu können. Daneben stellt er uns seine natürlichen Helfer vor, sollten wir unsere Genussgrenzen einmal deutlich überschreiten.

Wie können wir zu Weihnachten ordentlich über die Stränge schlagen, ohne danach darunter zu leiden? Es liegt in der **Natur des menschlichen Körpers, auf Übermaß rasch sensibel zu reagieren**, um ihn zu schützen. Die folgenden Tipps bringen festlichen Genuss und Wohlbefinden in besseren Einklang.

KONZENTRATION AUF 10 STUNDEN VOLLEN GENUSS

Angenommen Sie lieben es, an den Feiertagen ausgiebig zu frühstücken, und danach kommen gute Freunde zum Weihnachtsessen. Sie wissen, es wird kein kurzer Besuch mit asketischem Einschlag und abends stoßen auch noch die netten Nachbarn dazu. So ähnlich wird es auch an den folgenden Festtagen weitergehen.

Nun zum 10-Stunden-Tipp: Wenn es Ihnen gelingt, das Frühstück so spät zu beginnen, dass zwischen Frühstück und dem Zeitpunkt, an dem Ihre Freunde und Nachbarn wieder das Haus verlassen, keine 10 Stunden vergangen sind, kommen Sie angenehmer und wohlgestimmter über die Feiertage. Denn dann hat Ihr **Körper an jedem Festtag 14 Stunden Zeit, sich zu erholen**, und Ihr Wohlbefinden ist bis zum nächsten Festessen besser hergestellt. Das soll kein Freibrief dafür sein, das ganze Jahr hindurch in dieser Weise zu schlemmen, aber für die Weihnachtsfeiertage ist es eine probate Methode.

EIWEISS UND KOHLENHYDRATE TRENNEN

Wenn Sie sich bei einer Ihrer Festtagseinladungen auf das eine oder das andere konzentrieren, hat es Ihr Magen einfacher. Feiern Sie so Ihre Vorlieben und essen Sie vor allem nur das, was Ihnen am allerbesten schmeckt. Die Ernährungsform, beides zu trennen, wurde vor gut 100 Jahren entwickelt und beruht auf der Erkenntnis, dass es bei **gleichzeitigem Verzehr von Eiweiß und Kohlenhydraten leichter zu einer Übersäuerung des Magens** kommt.

DAZWISCHEN EIN GLAS WASSER MIT BASENPULVER TRINKEN

Große Mengen an Köstlichkeiten weiten besonders Mageneingang und Magenausgang aus. Das **bringt die Magensäure in Regionen, wo sie unangenehm wirkt**. Völlegefühl und Sodbrennen sind häufig zwei der unangenehmen Auswirkungen. Ein Glas Wasser mit Basenpulver lindert, oder Sie versuchen es mit Naturpflanzenextrakten, **dem Stoffwechsler und dem Saubermacher von Dr. Neuburger**.



KATER ADE!

Viele haben ihr ganz eigenes Mittel, den Kater zu vertreiben. Das von Dr. Neuburger heißt „**Der Klardenker**“ und wird von seinen Verwendern hoch gelobt. Genuss ohne Reue gehört für Dr. Christian Neuburger zum glücklichen Leben. Die lustvollen Ausreißer zu Weihnachten sind für ihn genauso selbstverständlich, wie eine ausgewogene Ernährung im Alltag.