

Maxi

Maxi

Raus aus der Routine

Warum wir unbedingt mal wieder etwas zum ersten Mal tun sollten

25

Beauty-Ideen, die (uns) 2025 schöner machen

Profi fürs Zwischenmenschliche

Wie People Pleasing zur echten Stärke wird

DRESSCODE: PARTY!

Samt, Sheer, Strass – hier kommen die Hingucker-Looks

Fliegende Elefanten & heiße Affären

Träume machen uns kreativer und cleverer

DAS WIRD MEIN JAHR!

LIEBE, JOB, WELLBEING: SO STEHEN DIE STERNE FÜR 2025. PLUS: MIT DIESEN EXPERTENTIPPS IST DAS GLÜCK GARANTIERT AUF UNSERER SEITE!

Januar/Februar 2025
Deutschland € 3,50
Österreich € 3,90
Schweiz SFR 6,50



4 190834 503504



Wie können wir dem Winter-Blues entgehen?

Psychologin Nanni Glück weiß, wie wir glücklich durch den Winter kommen:

„Vor allem in der dunklen Jahreszeit ist es wichtig, dass wir uns ganz bewusst „dem Licht“ zuwenden. Damit meine ich nicht nur, so viel Zeit wie möglich draußen bei Tageslicht zu verbringen, sondern auch all das Gute, Schöne und Gelingende, was in unserem Leben passiert. Kultiviere bewusst das positive Gefühl Vorfreude, indem du jeden Tag ein kleines Highlight einplanst, worauf du dich freuen kannst. Hilfreich ist auch, sich eine Liste mit persönlichen „Happy Songs“ für jeden Wochentag zu erstellen, die man an dunklen „Alles-doof-Tagen“ anhören kann. Ein Perspektivwechsel kann ebenfalls Abhilfe schaffen: Statt darauf zu schauen, was alles fehlt oder nicht gut läuft, einfach mal den Blick auf all das richten, wofür man dankbar ist. Hier gibt es eine einfache Übung aus der Positiven Psychologie: Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die du heute dankbar warst und warum – so kommst du garantiert strahlend durch die Winterzeit!“

Nanni Glück ist Psychologin mit Schwerpunkt auf positiver Psychologie und Lachyoga-Lehrerin. Infos zu ihrem Angebot und ihren Online-Kursen finden wir unter glueckslachen.de



Es werde Licht: Die Tageslichtlampe „TL 50“ von Beurer kann mit einer Stärke von 10.000 Lux den winterlichen Lichtmangel ausgleichen, 139,99 Euro.



Was tun gegen triste Winter-Fashion?

Styling-Tricks für eine fröhliche (und wärmende!) Garderobe kennt Mode-Leitung Medea Sisti:

„Gerade in den kalten Wintermonaten kann es schwierig sein, sich in einem Meer aus dunklen Mänteln und grauen Tagen von Kopf bis Fuß wohlzufühlen. Genau hier kommt das Dopamine-Dressing ins Spiel – ein Trend, der sogar wissenschaftlich erwiesen die Laune heben kann. Eine Studie der University of Sussex aus dem Jahr 2018 zeigt, dass Farben wie Gelb oder Grün positiv auf unsere Emotionen wirken und Freude sowie Entspannung fördern können. Ich selbst setze diese Theorie in meinem Alltag so um: Mein absolutes Lieblingsommerkleid, ein farbenfrohes Maxi-Dress mit Rückenausschnitt, wird auch im Winter getragen. Um den Look kälteresistent zu machen, nutze ich einfach den Layering-Trend: Mit einem neongelben Rolli, bunten Wollsocken und Boots steht mein Moodbooster-Look und ich trage ein Stück Sommer auf der Haut. Dabei dürfen Accessoires natürlich nicht fehlen. Meine leuchtend orangenen Perlenohrringe etwa, die ich von einer Mexiko-Reise habe. Immer, wenn mich im Winter das Fernweh packt, ziehe ich sie an und fühle mich sofort besser. Es sind oft die kleinen Details, die nicht nur das Outfit aufwerten, sondern auch die eigene Stimmung aufhellen.“



Zum Einkuscheln: Der orange-pink gestreifte Cardigan von Sassy Classy hält warm und macht gute Laune, 69,95 Euro.



Wie versüßen wir uns die Winterzeit mit Comfort Food?

Das Rezept für einen gemütlichen Winter kennt Köchin Anne-Katrin Weber:

„Gerade an lichtarmen Tagen ist uns nach kohlenhydratreichem Essen zumute. Der Grund ist ganz einfach: Kohlenhydrate werden im Körper in Glucose umgewandelt, dadurch kommt es zur Produktion von Insulin und der Tryptophanspiegel steigt. Tryptophan ist eine Aminosäure, die der Körper nicht selbst bilden kann und die wir über unsere Nahrung zu uns nehmen müssen. Wir brauchen es, damit unser Körper Serotonin bildet, das auch als Glückshormon bezeichnet wird. Gute Stimmung kann man also essen! Unser Essen sollte gerade in der dunklen Jahreszeit möglichst bunt und farbenfroh sein, ideal sind Rote Bete, Kartoffeln und Süßkartoffeln, grünes Gemüse wie Mangold oder Spinat und (Vollkorn-)Getreide. Mein Winter-Wohlfühlessen sind Knödel: Ob Spinat- oder Brezelknödel – schön deftig und würzig müssen sie sein und umgeben von gebräunter Butter, geschmorten Pilzen oder sahnigem Gemüse. Außerdem liebe ich wärmende Suppen wie eine cremige, leuchtende Karottensuppe. Die bringt die innere Sonne selbst an grauen Wintertagen zum Scheinen!“

Anne-Katrin Weber ist ausgebildete Köchin und Ernährungswissenschaftlerin. Grüne Geschichten rund um saisonales Gemüse gibt es auf ihrer Website veggielicious.de

Eine Portion Gemütlichkeit: Rezepte zum Wohlfühlen finden wir in Anne-Katrin Webers Kochbuch „Deftig vegetarisch – Heimbäckerei“ (Becker Joest Volk Verlag, 32 Euro).

