

Pressemitteilung

Ratgeber für stressfreie Feiertage

Kein Frust an Weihnachten

Gemütliche Abende mit der Familie, gutes Essen, Geschenke – damit verbinden wir ein schönes Weihnachtsfest. Doch was für die einen die Vorfreude auf die stille Nacht und die darauf folgenden Feiertage ist, bedeutet für jeden vierten Deutschen den puren Stress. Bei fast jedem sechsten Bundesbürger herrscht an Weihnachten sogar häufig eine gereizte Stimmung. Das hat eine repräsentative Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) ergeben. Die Central Krankenversicherung hat leicht umsetzbare Tipps zusammengestellt, damit Weihnachten zu dem besinnlichen Fest wird, das wir uns wünschen.

Alle Jahre wieder: Im letzten Moment wird auf die Schnelle noch das perfekte Geschenk besorgt, und neben der Grundreinigung der Wohnung muss das Drei-Gänge-Menü vorbereitet werden. Besonders Frauen leiden in der Weihnachtszeit unter starkem Druck. 28,8 Prozent fühlen sich vor und während der Feiertage besonders gestresst. Die Männer lässt der Trubel dagegen eher kalt. Hier sind es nur 17,4 Prozent, die sich aus der Ruhe bringen lassen. Um Spannungen vorzubeugen und ein frohes und geruhames Weihnachtsfest mit seiner Familie verbringen zu können, rät Dr. Karin Koert-Lehmann, Pressesprecherin der Central Krankenversicherung:

1. Verlieren Sie trotz all der Hektik in der Weihnachtszeit Ihr Fitnessprogramm nicht aus den Augen. Bewegung baut Stresshormone ab. Yoga am Morgen beispielsweise entspannt Körper und Seele. Bücher, wie etwa „Yoga-Anatomie“ von dem renommierten Yogalehrer Leslie Kaminoff, bieten einfache Anleitungen zum Yoga üben für zu Hause.
2. In der dunklen Jahreszeit läuft alles etwas langsamer als sonst. Gönnen Sie sich daher Ruhephasen. Schon ein gutes Buch, ein Bad oder ein schönes Hörbuch wie „Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück“ von François Lelord sorgen für neue Energie.
3. Duftbäder in der Badewanne können je nach Öl entspannend oder anregend wirken. Tipps hierzu im Internet unter www.central.de/weihnachtsstress
4. Ein weihnachtliches Festmahl ist zwar ein Genuss, kann jedoch schwer im Magen liegen. Ein Spaziergang nach dem Essen und ausreichend Flüssigkeit beugen dem vor. Achten Sie auf leichte Mahlzeiten, ausreichend Rohkost und Obst zwischendurch.

Weitere Gesundheitstipps und ein Anti-Stress-Weihnachtsmenü für ein entspanntes Fest finden Sie im Internet unter www.central.de/weihnachtsstress

Köln, 11. Dezember 2008

GfK-Studie: Eine repräsentative Umfrage im Auftrag der „Apotheken Umschau“, durchgeführt bei 1.970 Bundesbürgern ab 14 Jahren.

Die Central ist ein Unternehmen der AMB Generali Gruppe. Informationen zu den Leistungen der Central erhalten Sie bei allen Central-Agenturen, bei dem Central-Partner Deutsche Vermögensberatung sowie den Vermittlern von Generali, Volksfürsorge und Badenia. Oder im Internet unter www.central.de.

Pressekontakt

Central Krankenversicherung AG
Dr. Karin Koert-Lehmann
Tel. 0221 1636-2313
Fax 0221 1636-752313
karin.koert-lehmann@central.de
<http://www.central.de>
<http://www.centralmaklernet.de>
