



3 FRAGEN AN

### Roman Braun

Die Zeitumstellung stresst Menschen mit Schlafproblemen. Der Lebenscoach weiß, was hilft. [trinity.at](http://trinity.at)

#### Warum ist das Zurückstellen der Uhr für viele problematisch?

Durch die Verschiebung des Rhythmus entsteht ein Mini-Jetlag. Schlecht, wenn man an Durchschlafproblemen in der zweiten Nachthälfte leidet, wie etwa 50 Prozent der Österreicher.

#### Was verändert sich da?

Der ganze Körperrhythmus kommt durcheinander, das macht viele noch sensibler für Schlafstörungen. Die psychische Erholung kommt zu kurz, das wirkt negativ auf die Stimmung.

#### Was kann man dagegen tun?

Treffen Sie sich am Abend mit Freunden und gehen Sie bewusst später ins Bett. Die positiven Gefühle durch liebe Gesellschaft verbessern den Schlaf. Sollten Sie doch aufwachen, greifen Sie keinesfalls zum Handy. Das Blaulicht des Screens macht munter.

# BODY & SOUL CHECKLISTE

*Diese Lady ist unser Fitness-Vorbild!*

Sie ist 73 und in der besten Form ihres Lebens. 25 Kilo hat Joan McDonald seit Anfang 2017 abgenommen und sieht einfach fantastisch aus. Wie sie das schafft, zeigt ihr **Instagram-Account @trainwithjoan** mit 80.000 Followern. Trainiert wird fünf Tage pro Woche. Cardio, Mobilität und leichte Gewichte stehen dabei auf dem Plan.



### Für die Extra-Portion Proteine

#### GESUNDER SNACK

Ab und zu ist ein Snack schon in Ordnung. Doch gesund sein sollte er halt. Diese Bohnen schmecken genauso würzig wie Chips oder Erdnüsse, aber sie enthalten wenig Fett, dafür viel **pflanzliches Eiweiß und sekundäre Pflanzenstoffe**.

Eine kleine Dose Bohnen abtropfen lassen. Mit je 1/2 TL Knoblauchpulver und Kräutersalz, je 1 TL Paprika- und Kurkumapulver und 2 TL Olivenöl vermischen. Auf einem Blech verteilen, bei 180° 30 Minuten im vorgeheizten Rohr backen. Blech währenddessen mehrmals rütteln.



**FÜR KALTE STUNDEN.** Wenn es draußen immer grauer wird, sehnen wir uns nach Wärme. Nicht nur die finden wir in der Sauna, das heiße Body-Treatment stärkt auch das Immunsystem, wie eine neue Studie bestätigt. Zumindest zwei Mal wöchentlich sollte man dafür schwitzen.