

### ***Liebe Leserin, lieber Leser***

Schneefreuden, Zimtsterne, Kerzenlichter verbreiten eine wunderbare Atmosphäre. Doch der Winter birgt nicht nur Freude und Genuss, sondern auch Herausforderungen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die dunklen Tage mögen uns manchmal niedergeschlagen fühlen lassen, die kalte Luft trocknet unsere Haut aus und Winterkrankheiten wie Erkältungen oder Grippe lauern.

Während wir uns in festlicher Stimmung kulinarisch verwöhnen lassen, sollten wir nicht vergessen, dass dies auch unerwünschte Folgen haben kann: Die Verdauung kann Beschwerden bereiten, ein Übermass an Kohlenhydraten kann den Insulinstoffwechsel stören und die Waage zeigt, dass Gewicht und BMI von unseren Wunschvorstellungen abweichen.

In den Artikeln unserer Dezembernummer finden Sie Ratschläge und Tipps, wie Sie diese Herausforderungen erfolgreich meistern können. Wir zeigen Ihnen beispielsweise, wie Sie ein effektives Training zu Hause durchführen können, um Ihre Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern. Für den Erfolg, die für 2024 gefassten Vorsätze umzusetzen, braucht es nicht nur etwas Glück, sondern auch Disziplin.

Meine geschätzte Redaktionskollegin Christiane Schittny und ich wünschen Ihnen von Herzen frohe Festtage. Bleiben Sie gesund und starten Sie mit Zuversicht und Freude ins neue Jahr.

Herzlich,



Jürg Lendenmann  
Chefredaktor Stv.