

2 310086

Karin Hertzner

Nie wieder frieren

Die 50 besten Tipps

- Schnelle Hilfe gegen kalte Füße & Co.
- Extra: Rezepte für scharfe Gerichte und heiße Getränke



TRIAS

613.9

4 **Vorwort**

4 Bibbern, schlottern, zittern? Das muss nicht sein!

6 **Von außen wärmen**

- 7 Im Zwiebel-Look auf Shopping-Tour
- 9 Erwärmen Sie sich für Naturmaterialien!
- 10 Hier gibt's Geistesblitze für kalte Füße
- 12 Akkus machen's möglich – beheizbare Kleidung
- 14 So fühlen Sie sich warm und weich gebettet
- 15 Wärmflaschen – ein Segen für alle Frostbeulen!
- 17 Wasserbetten haben viele Liebhaberinnen
- 18 Für ein paar warme Gedanken am Schreibtisch
- 19 Ein warmer Händedruck hat doch was!
- 20 Eine Wohltat für kalte Hände und Füße
- 20 Mit Bürsten und Schwämmen massieren
- 22 Gehen Sie einmal pro Woche in die Sauna!
- 24 Meiden Sie Zugluft, Klimaanlage und Kühlregale!
- 25 Eine wahre Wohltat: Ab in die Wanne!
- 26 Warmes Wasser – warme Füße
- 28 Geben Sie sich einen Ruck: warm durch Kälte

30 **Von innen einheizen**

- 31 Schaffen Sie die schnelle Küche schnell wieder ab
- 32 Bevorzugen Sie wärmende Lebensmittel
- 33 Feurige Gewürze treiben den Schweiß auf die Stirn
- 35 Leckere Vorspeisen zum Herzerwärmen
- 35 Hauptgerichte: So geht die Wärme durch den Magen
- 37 Speisekarte für fröstelnde Schleckermäuler
- 38 Schon die heißen Tassen wärmen beim Anfassen!
- 39 Finger weg von Südfrüchten!
- 41 Ständiges Frieren kann auch organische Gründe haben

42 **Bewegen Sie sich**

- 43 Gehen Sie öfter mal wieder zu Fuß!
- 44 Kleine Fitnessübungen fürs Büro
- 45 Radeln: So kommen Sie richtig schön in Fahrt
- 46 Gymnastik für warme Hände und Füße
- 47 Hüpfen, springen und tanzen – warme Füße inklusive
- 48 Warm-up für Sportler mobilisiert die Gelenke
- 50 Das Walken und Wandern sind des Fröstelnden Lust!
- 51 Gemeinsam macht Joggen am meisten Spaß
- 53 Inline-Skating: Revival fürs Rollschuhfahren
- 54 Mal was anderes: Fitnessübungen für zu Hause
- 54 Verabreden Sie sich mit Freunden im Fitnessstudio
- 55 So schaffen Sie es, immer am Ball zu bleiben
- 56 Schwimmen, Joggen und Gymnastik im Hallenbad
- 58 Schnee & Eis laden zu vielen Aktivitäten ein

60 **Entspannen Sie sich**

- 61 Autogenes Training – die Vorstellungskraft trainieren
- 63 Wohlige Wärme durch Muskelrelaxation
- 65 Yoga: Starten Sie mit dem Sonnengruß in den Tag!
- 67 Den Dreifachen Erwärmer beim Qi-Gong stärken
- 69 Schattenboxen weckt die Lebensgeister

70 **Alles nur eine reine Kopfsache?**

- 71 Positiv denken – probieren Sie es aus!
 - 72 Warme Gedanken durch Musik, Bücher und Bilder
 - 73 Hitzige Debatten können richtig einheizen
 - 75 Treten Sie öfter mal ins Fettnöpfchen!
 - 76 Wer viel lacht, stört sich weniger an kalten Händen
 - 77 Warme Hände sorgen für ein warmes Herz
- 80 Impressum