Jetzt nur nicht die NERVEN verlieren!

Morgen ist Ihre Hochzeit und Sie sind ganz schrecklich aufgeregt? Immer mit der Ruhe. Unsere Experten geben Tipps, die Braut & Bräutigam wirklich helfen

DIE EXPERTEN

Die Psychologin Christine Geschke, Diplom-Psychologin mit Privatpraxis in Hamburg-Eppendorf, www.psychologicum.de
Der Ernährungsexperte Dr. Jörg Zittlau, Sportmediziner, Biologe, Autor zahlreicher Ernährungsratgeber, www.joerg-zittlau.de
Die Yogalehrerin Irene Goerke, Iyengar-Yogalehrerin, www.iyengar-yoga-deutschland.de
Die Heilpraktikerin Anne Mandel, Heilpraktikerin in Hamburg, Tel. 040/ 41 49 71 49

HIMMLISCH SCHLAFEN IN DER NACHT DAVOR

Braut Entspannung ist das Gegenteil von Anspannung. Mit einer CD über Muskelrelaxation nach Jacobson gleiten auch Ungeübte in einen süßen Schlaf. Die Psychologin: „Dazu werden einzelne Muskelgruppen von Fuß bis Kopf nacheinander angespannt und wieder losgelassen.“ CD-Tipp: „Progressive Muskelrelaxation“, Audiobite Verlag, zirka 13 Euro.
Bräutigam „Lassen Sie sich vor dem Schlafengehen eine Handvoll Nüsse schmecken“, rät Dr. Jörg Zittlau. Perfekt: ein Mix aus Hasel-, Paranüssen und Mandeln. Nüsse sind die beste Quelle für die Stoffe, aus denen der Körper den Einschlafstoff Melatonin herstellt. Außerdem gut und bewährt: Baldrian-tee. Den Tee während des Ziehens immer mit einer Untertasse abdecken, da sich die wirksamen ätherischen Öle sonst verflüchtigen.

BLOSS KEIN STRESS AM MORGEN

Braut Lassen Sie das Frühstück nicht ausfallen! Denn ein gefüllter Magen signalisiert dem Geist: Alles in Ordnung. „Empfehlenswert“, so der Ernährungsexperte, „ist Joghurt mit Zimt und Haferflocken, dazu Orangensaft.“ Das Kalzium im Joghurt stärkt die Nerven, Zimt ist die Glücksdroge unter den Gewürzen, das Magnesium in den Haferflocken entspannt. Und das Vitamin C im Orangensaft braucht der Körper, um Stresshormone zu bilden und die Aufregung besser verarbeiten zu können. Figur-Tipp: Jetzt lieber kein Vollkornbrot oder Müsli essen, das bläht den Bauch nur unschön auf.
Braut & Bräutigam Der Hochzeitstrend aus den USA: Am Morgen des großen Tages gönnt sich das Paar eine private Yogastunde. Entweder in einem stylishen Studio oder zu Hause. Expertin Irene Goerke: „Keine Angst, schweißtreibende Sonnengrüße sind nicht notwendig. Auch Ungeübte entspannen tief, tanken gute Laune und werden mit einem unwiderstehlichen inneren Leuchten belohnt.“ Zur Inspiration: www.yogaforweddings.com.

FOTO: CRAIG MCDEAN/ART+COMMERCE

NOCH MAL RELAXEN, BEVOR ES LOSGEHT

Braut Klingt ungewohnt, ist aber ein sehr wirksamer psychologischer Trick: „Verabschieden Sie sich ganz bewusst von Ihrem Zuhause – mit allen darin stattgefundenen Gedanken“, rät Christine Geschke. „Dazu dreimal formelhaft den Satz wiederholen: ‚Ich verabschiede mich jetzt von meinem Zuhause und lasse alle Sorgen um die Hochzeit hinter der Haustür.‘ Dazu regelmäßig und tief atmen.“
Bräutigam Tauschen Sie sich mit einem Kumpel über die Fußballergebnisse des Tages aus oder unternehmen Sie einen kleinen Spaziergang. „Sinn der Übung ist es“, so die Psychologin, „stressige Gedankenmuster durch fröhliche, entspannte zu ersetzen.“ Neu programmiert widmet man sich dann mit frischem Elan wieder dem Hochzeitsgeschehen.

ZUM TRAUALTAR SCHREITEN UND NICHT FLATTERN

Braut Zugegeben, der Gang zum Altar birgt einige Tücken. Wer ist es schon gewohnt, in High Heels und mit Schleppe vor Publikum dahinzuschreiten? „Da hilft nur Training“, meint die Psychologin. „Stolzieren Sie Ihren Flur entlang – allein und mit Ihrem Zukünftigen.“ Das Gehirn verknüpft sich entsprechend, und das Gelernte kann am Hochzeitstag fehlerfrei abgerufen werden.
Bräutigam In der energetischen Psychologie versteht man Stress als Energieblockade. „Durch Beklopfen der Akupunkturpunkte wird die Störung aufgelöst“, erklärt Christine Geschke. Ganz unauffällig vor der Kirche die Mulde zwischen kleinem Finger und Ringfinger beklopfen – neunmal pro Hand, und schon sieht die Welt anders aus.

JA, ICH WILL – GANZ KLAR UND DEUTLICH

Braut Yogis unterteilen den Körper nach Chakren. Das Hals-Chakra ist die Verbindung zwischen Herz und Gehirn, also genau der Bereich, den man braucht, um ein klares, gefühlvolles „Ja“ zu sagen. Irene Goerke: „Um das Hals-Chakra zu öffnen, gibt es die yogische Technik des Chantens, aber Singen ist ein guter Ersatz.“ Am besten zur Lieblings-CD auf dem Weg zur Kirche, so wird die Stimme geölt.
Bräutigam Visualisieren Sie schon am Morgen den perfekten Gottesdienst und das perfekte „Ja, ich will“. Ihr Körper schüttet Glückshormone aus, die Atmung beruhigt sich, das Herz schlägt langsam und ruhig. „Aber das Beste ist“, so die Psychologin, „dass der Geist diesen Wohlfühlmoment mit dem Moment in der Kirche verbindet.“ So läuft mit großer Wahrscheinlichkeit alles rund.

MIT GLOBULI GEGEN LAMPENFIEBER

Braut Wenn Sie Angst oder Panik verspüren, 15 Minuten bevor es losgeht fünf Kügelchen „Aconitum D6“ unter der Zunge zergehen lassen. Sind Sie eher angespannt und gereizt, ist „Chamomilla D12“ das Mittel erster Wahl, die Dosierung bleibt gleich. „Wer generell sehr nervös ist, kann schon zwei Wochen vor dem großen Tag beginnen, sich homöopathisch zu behandeln“, rät Anne Mandel. Dazu dreimal täglich eine Tablette „Manuia“ einnehmen. Alle Mittel sind garantiert ohne Nebenwirkungen.
Bräutigam Keine Angst vor Emotionen während der Rede. Im Gegenteil: Ein kleines Stottern und ein bisschen Rührung in der Stimme entfalten einen ganz besonderen Charme. Die Psychologin: „Trotzdem sollten Sie Ihre Rede probehalber vorher schon einmal halten. Vielleicht Ihrem Trauzeugen? Dann suchen Sie nicht nach Worten, sondern behalten den roten Faden.“

UTE ODA FRANTZEN

CHAMPAGNER ERLAUBT!

Wie man mit allen Gästen anstößt, ohne betrunken zu werden

- Beim Empfang nur am Champagner nippen. Wahrscheinlich haben Sie nicht viel im Magen, da können schon geringe Mengen beschwipsen. Trotzdem das Glas hin und wieder austauschen. Der Champagner schmeckt sonst schal und sieht auch so aus.
- Während des Essens einfach weiter Champagner trinken. Informieren Sie den Kellner vorher und lassen Sie sich diskret nachschenken. Am Weiß- und Rotwein nur nippen. Denn wer bei einer Alkoholsorte bleibt, wird weniger schnell betrunken.
- Vermeiden Sie Fuselalkohol. Er ist nicht etwa minderwertig, sondern wird nur anders verstoffwechselt und bereitet öfter Kopfschmerzen. Fuselalkohol ist in Dessertweinen, Obstbränden und Weizenbier enthalten.