

Countdown: 24 Tage Winter-Wellness!

Der Countdown zum Weihnachtsfest läuft, und langsam bricht bei vielen Menschen Stress und Hektik aus. Es müssen noch Geschenke gekauft, das Weihnachtsessen geplant, eine Familienfeier organisiert – und natürlich noch der normalen Alltag mit Familie, Haushalt und Job bewältigt werden. Wieso kommt Weihnachten bloß jedes Jahr immer so plötzlich? Im Dezember haben die meisten Menschen häufig das Gefühl, keine Zeit mehr für irgendetwas zu haben oder einfach nur ein paar ruhige Minuten für sich alleine.

Doch diese Zeit kann und muss man sich nehmen. In unserem Adventskalender findest Du Dein persönliches Winter-Wellness-Programm: Wir haben einfache Beauty-Tipps für gereizte Haut und sprödes Haar, die besonders in der kalten Jahreszeit eine Extraportion Pflege vertragen können. Dazu kommen leckere und einfache Rezepte für süße, aber gesunde Leckereien, die uns neue Energie geben und für die kommenden Tage stärken. Und außerdem gibt es ein paar tolle Ideen für kleine Auszeiten vom vorweihnachtlichen Alltag. Gönn Dir einfach jeden Tag ein paar Minuten für Dich – und Du kannst dem Weihnachtsfest ganz gelassen und entspannt entgegensehen!



1. Dezember: Wellness-Wärme-Bad

Eine Handvoll Kamillen-, Salbei- und Lindenblüten (z.B. aus der Apotheke) mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen und abseihen. Die Flüssigkeit ins einlaufende Badewasser geben.

2. Dezember: Creme-Peeling

Zutaten: 5 Teelöffel Sahnequark, 1 Teelöffel Honig, 1 Teelöffel Zucker. Alle Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren. Die Mischung mit sanfter und kreisender Finger-Massage auf das gereinigte Gesicht auftragen und etwa 20 Minuten einwirken lassen. Die getrocknete Maske vorsichtig entfernen, die Reste mit warmen Wasser abwaschen.

3. Dezember: Beauty-Cocktail(s)



Zutaten: 100 ml Buttermilch, 100 ml Apfelsaft und 5 Esslöffel Karottensaft. Die gekühlten Zutaten einfach miteinander verrühren. Wer keine Buttermilch mag: 100 ml Fruchtmolke (Apfel) mit 100 ml Melonensaft vermischen, mit einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken und eisgekühlt genießen.

4. Dezember: Fruchtkugeln

Zutaten: 300 g gemischte Trockenfrüchte, 100 g Paranüsse, 100 g Kokosraspeln, abgeriebene Schale und 1-2 Esslöffel Saft einer Orange. Die Trockenfrüchte und die Paranüsse zerkleinern und mit der Hälfte der Kokosraspeln vermischen. Die abgeriebene Orangenschale sowie den Saft dazugeben und mit den Früchten verrühren. Die Masse zu kleinen Kugeln formen und in den restlichen Kokosraspeln rollen. Die Bällchen zum Festwerden etwa zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

5. Dezember: Lindenblütenkomresse

Gegen gereizte Haut und rote Äderchen durch Kälte hilft diese Komresse. Im Reformhaus oder in der Apotheke lose Lindenblüten besorgen. Davon etwa 1 Esslöffel mit einer Tasse heißem Wasser übergießen und einen Moment ziehen lassen. Ein kleines Handtuch mit dem lauwarmen Lindenblütenwasser tränken, und das Tuch für etwa 10 Minuten auf das Gesicht legen.

6. Dezember Nikolaus-Picknick

Mache mit Deiner Familie doch einmal ein Nikolaus-Picknick! Mit Glühwein für die Erwachsenen und warmen Saftpunsch für die Kinder, belegten Sandwiches, selbstgebackenen Keksen, Bananen, Mandarinen und anderen leckeren Sachen kann auf einem winterlichen Spaziergang ein kleiner Zwischenstopp zum Aufwärmen und zur Stärkung eingelegt werden. Dick angezogen und mit lustigen Nikolaus-Mützen auf dem Kopf macht dieser Ausflug an der frischen Luft sicher allen richtig viel Spaß!

7. Dezember: Feuchtigkeitsspendende Packung

Einen reifen Pfirsich schälen, entkernen und das Fruchtfleisch pürieren. Zwei Esslöffel Sauerrahm hinzugeben und alles zu einer weichen Creme verrühren. Den Brei mit sanften, kreisenden Bewegungen ins Gesicht, Hals und Dekolleté einmassieren und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmen Wasser abspülen.

8. Dezember: Muntermacher-Bad

Ein vitalisierendes Bad für graue Tage bringt die Laune wieder in Schwung: Zwei Esslöffel Honig, drei Tropfen Bergamotte-Aromaöl und zwei Tropfen Rosmarinöl mit einem Teelöffel Zitronensaft mischen und ins Badewasser geben. Dieses Bad regt die Durchblutung an und hellt die Stimmung auf.



9. Dezember: Kleine Atemmeditation

Gibt neue Kraft: Bequem und aufrecht hinsetzen, die Füße stehen auf dem Boden, die Hände liegen auf dem Schoß. Nun die Augen schließen und alle Körperteile bewusst erspüren. Die Aufmerksamkeit dabei auf das Einatmen und Ausatmen richten, und die Gedanken schweifen lassen. Nach einigen Minuten die Hände ballen, tief Luft holen, räkeln und strecken, und die Augen wieder öffnen.

10. Dezember: Anti-Schuppen-Kur

Im Winter ist die Kopfhaut besonders gereizt, gegen lästige Schuppen kann ein altes Hausrezept helfen: Zwei Eigelb mit zwei Esslöffeln Pflanzenöl und einem Esslöffel Zitronensaft verrühren. Die Masse sanft in die Haare einmassieren. Etwa 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und anschließend nur mit Wasser ausspülen.

11. Dezember: Vitamincocktail

Ist nicht nur gesund, sondern auch erfrischend und gibt neue Energie: Ein Fruchtcocktail aus dem frischgepressten Saft einer Orange, zwei Spritzern Zitronensaft, dazu fünf Esslöffel Rote Beete-Saft und zwei Esslöffel Sanddornsaft.

12. Dezember: Pflegende Haarpackung

Ein Eigelb und drei bis fünf Esslöffel Weizenkeimöl (je nach Haarlänge) vermengen und sanft ins Haar massieren. Haare mit einer Duschhaube oder Küchenfolie bedecken und unter einem Handtuch 45 Minuten einwirken lassen. Danach Haare auswaschen und wie gewohnt trocknen.

13. Dezember: Verabredung mit dir selbst

Zeit für Dich, und dieser Termin sollte fest in den Kalender eingetragen werden: Ein Friseurbesuch, ein Kinobesuch, ein Gang in die Sauna, eine Lesestunde in Deinem Lieblingscafé, ein wohltuende Massage, ein Shoppingbummel mit der Freundin ohne Geschenke-Kaufstress. Tu Dir etwas Gutes!

14. Dezember: Bad für müde Füße

Hilft bei müden und schmerzenden Füßen: 1 Esslöffel Sahne und 5 Tropfen Zitronenöl mit 3 Tropfen Lavendelöl mischen. Mischung in eine Fußwanne mit warmem Wasser geben. Die Füße etwa 15 Minuten baden und abtrocknen. Danach ein Paar dicke Socken anziehen und die Füße hochlegen.

15. Dezember: Naschen erlaubt





Gönn Dir was! Nach einem anstrengenden Tag einfach auf dem Sofa einkuscheln und zur Belohnung ein köstliches Dessert genießen. Ob Fruchtyoghurt, Schokopudding oder Vanillepudding mit Fruchtsoße: Mit den leckeren Optiwell-Produkten kannst Du Dich ohne Reue verwöhnen.

16. Dezember: Winter-Maske

Bei trockener Haut im Winter kann diese Gesichtsmaske helfen: Zwei Esslöffel Naturjoghurt mit einem Esslöffel Traubenkernöl (Reformhaus) verrühren. Die Maske auf Gesicht und Hals auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Danach mit warmem Wasser abspülen.

17. Dezember: Handbad für rissige Hände

Ein einfaches Rezept gegen rissige und spröde Hände: 200 ml Buttermilch mit 2 EL Olivenöl vermischen und unter Rühren leicht erwärmen. In dieser Emulsion die Hände etwa fünf bis zehn Minuten baden, und dabei die Finger und den Handrücken leicht massieren.

18. Dezember: Schokolade einmal anders

Schoko-Bad: Etwas Kakaobutter besorgen (Apotheke oder Reformhaus) und die Masse ins warme Badewasser geben. Nach dem Baden die Haut nur leicht abtupfen und gleich in den vorgewärmten Bademantel einkuscheln. Dieses leckere Schokoaroma macht nicht nur glücklich, sondern auch eine streichelzarte Haut!

19. Dezember: Gesichtsmassage

Eine Gesichtsmassage löst Verspannungen und regt die Durchblutung an: An der Stirn beginnen und das Gesicht in Richtung Hals massieren. Dabei nur einen sanften Druck ausüben und mit den Fingerkuppen leicht klopfen. Diese Massage entspannt die gesamte Gesichtspartie und hilft so gegen kleine Stressfältchen.

20. Dezember: Gesellige Runde

Der letzte Samstag vor Weihnachten kann wunderbar genutzt werden, um den Stress der letzten Wochen abzubauen: Mit den Freundinnen einen Beauty-Verwöhnabend machen, mit dem Partner über den Weihnachtsmarkt bummeln oder mit der gesamten Clique tanzen gehen. Wichtig: Freunde treffen und abschalten, einfach nur Spaß haben, flirten und lachen – das tut der Seele jetzt richtig gut!

21. Dezember: Dekolleté-Algenmaske

Algen straffen die Haut und sind toll für Busen und Dekolleté: Algenpulver (Reformhaus) mit warmem Wasser anrühren,





Busen und Dekolleté mit der Masse bestreichen und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Mit warmen Wasser abspülen, und anschließend die Haut mit einer reichhaltigen Feuchtigkeitscreme eincremen.

22. Dezember: Schönheit von innen

Energiespendende Apfel-Quark-Speise: Einen Apfel schälen und reiben, einen Esslöffel Zitronensaft dazugeben. 250 g Magerquark, 100 g saure Sahne und vier Esslöffel Apfeldicksaft (Reformhaus) miteinander vermengen und glatt rühren. Nun den geriebenen Apfel in den Quark geben und alles mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

23. Dezember: Warmer Apfel-Gewürz-Punsch

Einen Teebeutel Glühweingewürz mit 200 ml Apfelsaft und 100 ml schwarzem Johannisbeersaft erhitzen. Drei Esslöffel Molkepulver unterrühren. Einen (säuerlichen) Apfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Apfelschnitze in den Punsch geben und einige Minuten darin ziehen lassen. Den Punsch nach Geschmack mit etwas Honig süßen und noch heiß genießen.

24. Dezember: Glamour-Queen

Ein luxuriöses Honig-Milch-Bad am Nachmittag: Einen Liter Vollmilch oder Buttermilch, eine Tasse Honig, ein Schuss Olivenöl und eine Tasse Meersalz in die Badewanne geben und mit der Handbrause das Wasser kurz aufschäumen. Anschließend schminken, ein wenig Glitzer auftragen und festlich stylen. Du wirst Dich wohlfühlen und gut aussehen – und das hast Du Dir trotz aller Hektik der letzten Tage redlich verdient. Frohe Weihnachten!

