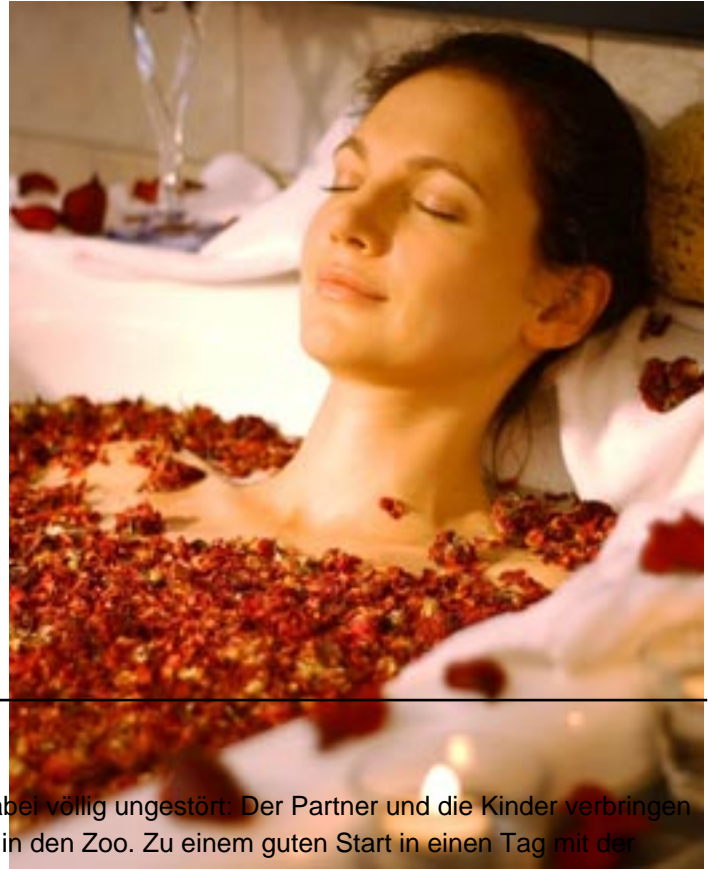


Winter-Wellness: Ein Tag im Home Spa

Besonders jetzt in der stressigen Vorweihnachtszeit sehnen wir uns häufig nach Momenten der Entspannung und Ruhe. Ein Verwöhn-Tag in angenehmer Atmosphäre kann wahre Wunder bewirken. Wellness geht auch einfacher - und vor allem günstiger: Ein selbst gestalteter Wellness-Tag zu Hause ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Ganz wichtig an einem solchen Tag: Man muss ungestört sein und auch die Hausarbeit, Einkäufe sowie unerledigten Papierkram liegen lassen. An diesem Tag geht es um uns! Wir können uns selbst einen schönen Blumenstrauß schenken, uns einen Besuch beim Frisör gönnen, dürfen faul auf dem Sofa liegen und uns mit einem kleinen Beautyprogramm selbst verwöhnen: Wie man einen Tag lang viel für sich tun kann, zeigt unser Vorschlag für einen Verwöhn-Tag im Home Spa!



Guter Start in den Tag

Einen Wellness-Tag hat man im Idealfall für sich alleine und ist dabei völlig ungestört: Der Partner und die Kinder verbringen den Tag vielleicht bei den Großeltern oder machen einen Ausflug in den Zoo. Zu einem guten Start in einen Tag mit der Extraportion Entspannung gehört zunächst das Ausschlafen. Ein paar einfache Dehn- und Streckübungen im Bett machen munter und lösen die Verspannungen der Nacht. Der Gang oder die Radtour zum Bäcker bringt dann den Kreislauf richtig in Schwung. Danach beginnt der Tag am hübsch gedeckten Frühstückstisch, vielleicht mit einem schönen, frischen Blumenstrauß und dem Lieblingsgeschirr. Ob Vollkornbrötchen mit Quark und Marmelade, kerniges Müsli und frisches Obst oder ein selbstgemixter Frühstücksdrink aus Früchten und Nüssen: Ein leichtes und gesundes Frühstück ist ein optimaler Start in den Tag.

Happy-Banana-Trunk

Dieser Wellness-Drink hebt die Laune und vertreibt die Müdigkeit, denn die Wirkstoffe der Zutaten lassen den Serotoninspiegel im Körper ansteigen. Zutaten (für ein Glas): Drei Mandeln, drei Paranüsse, eine reife Banane, 150 ml Kefir, ein Teelöffel geraspelte Bitterschokolade und etwas Zimt. Die Banane schälen, pürieren und mit dem gekühlten Kefir vermischen. Die kleingehackten Nüsse und die Bitterschokolade zufügen, umrühren und den Drink mit Zimt abschmecken.

Beautyprogramm im Badezimmer



Der Wellness-Vormittag geht unter der Dusche weiter. Mit einem Aroma-Duschgel den Körper einschäumen, den Wasserstrahl und die Wärme auf der Haut bewusst genießen. Dann zu einer heiß-kalten Wechseldusche übergehen. Den Körper dazu mit dem Wasserstrahl (erst warm, dann kalt, dann wieder warm) an den Füßen beginnend nach oben Richtung Herz abspritzen. Wechselduschen und Bürstenmassagen regen den Kreislauf an, stärken das Immunsystem und festigen die Haut. Durch den Kälte-Effekt wird die Durchblutung gefördert, das Gewebe entschlackt, die Haut besser mit Nährstoffen versorgt und gestrafft. Beim Duschen können wir uns auch Zeit für eine pflegende Haarkur nehmen. Nach dem Duschen abtrocknen und den Körper eincremen. Das Auftragen eines Pflegeproduktes speziell für das Gesicht wird mit einer sanften Klopfmassage verbunden. Dazu leicht mit den Fingerspitzen über Stirn, Schläfen, Wangen und Kinn klopfen. Diese sanfte Massage regt die Durchblutung an, löst Spannungen und mildert Fältchen.

Wellness-Auszeit

Die Seele baumeln lassen: Jetzt haben wir Zeit, ein Buch zu lesen, eine CD zu hören oder einfach nur den Gedanken freien Lauf zu lassen. Das lässt sich wunderbar mit der Schönheitspflege kombinieren. Ein Rezept für ein Handbad gegen spröde Hände: 200 ml Buttermilch mit zwei Esslöffeln Olivenöl vermischen und unter ständigem Rühren leicht erwärmen. In eine Schüssel geben, die Hände darin etwa 5 Minuten baden und die Flüssigkeit dabei in die Haut einmassieren.

Relax-Rituale am Nachmittag

Nach einem leichten Mittagessen geht es raus in die Natur! Dabei die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen und bewusst auf Gerüche und Geräusche achten. Eine Stunde Bewegung an der frischen Luft beugt nicht nur Winterdepressionen vor, sondern stärkt zudem unser Immunsystem und hebt die Laune. Jeder Sonnenstrahl sollte genutzt werden, denn das Tageslicht ist wichtig für unser Wohlbefinden. Je mehr wir uns bewegen und je länger unser Körper dem Licht ausgesetzt ist, desto höher ist die Produktion körpereigener "Glückshormone" (z.B. Endorphin oder Serotonin). Das Ergebnis: Stress wird durch die Produktion dieser Glückshormone abgebaut - und wir fühlen uns gut gelaunt und voller Energie. Bewegung macht also nicht nur den Körper fit, er ist auch Balsam für die Seele. Mit der richtigen Kleidung macht so ein Spaziergang auch bei Schmuddelwetter Spaß. Und umso schöner ist es, wenn wir dann wieder nach Hause kommen und uns mit einer leckeren, heißen Tasse Tee unter einer Wolldecke auf dem Sofa wieder aufwärmen können. Für den Nachmittag können wir uns Aktivitäten vornehmen, für die wir sonst selten Zeit finden: ein Friseurbesuch, ein Besuch im Lieblingscafé, eine wohltuende Massage oder ein Gang in die Sauna. Erlaubt ist, worauf man Lust hat! Wer lieber zu Hause bleiben möchte, braucht kein schlechtes Gewissen zu haben. Ob bei der Lieblings-Seifenoper, einem guten Film im Fernsehen, einem spannenden Krimi oder einem kitschigen Liebesroman: Das genussvolle Abtauchen in fremde Welten macht glücklich, löst Stress und Spannungen und ist damit gesunde Nervennahrung für die Seele.

Luxus: Badewonnen am Abend

Für ein gelungenes Spa-Erlebnis am Abend sollte man seine ganz persönliche Wohlfühl-Atmosphäre schaffen. Unsere Lieblingsmusik baut uns auf, kann ausgleichend oder aktivierend wirken. Wohlige Raumdüfte durch Aroma-Öle oder Kerzen





stimulieren Körper und Seele. Ansonsten legen wir für ein Wellness-Bad griffbereit alles zurecht, was wir brauchen: Ein flauschiges Handtuch und ein kuscheliger Bademantel, Schwämme und Bürsten sowie die nötigen Pflegeprodukte. Rezept für ein luxuriöses Kleopatra-Bad: Ein bis zwei Liter Milch, eine Tasse Olivenöl und drei Teelöffel Honig in einer Schüssel vermischen und ins warme Badewasser geben. Wer möchte, kann noch ein paar Tropfen des Lieblingsparfums dazu geben. Das Wasser sollte nicht heißer als 37 Grad sein, und man sollte nicht länger als 20 Minuten im Wasser bleiben. Anschließend mit einem Handtuch von Kopf bis Fuß kräftig abrubbeln - das fördert die Durchblutung, strafft das Bindegewebe und entfernt wie bei einem Peeling abgestorbene Hautschüppchen. Jetzt können wir eine duftende Bodylotion auf der glatten, rosigen und streichelzarten Haut mit sanften massierenden Bewegungen auftragen.

Den Tag ausklingen lassen

Ob wir bei der weiteren Gestaltung des (kinderfreien) Abends mit der besten Freundin eine Komödie im Kino anschauen, schön mit dem Partner ausgehen oder einfach nur alleine einen gemütlichen Fernsehabend verbringen: Wir tun das, worauf wir Lust haben. Ein leckerer Cocktail bringt uns tropisches Urlaubsfeeling. Dazu nach Belieben und Geschmack frische, exotische Früchte verwenden. Die Früchte schälen, entkernen und mit dem Mixer oder der Küchenmaschine pürieren. In ein großes Glas geben und den gesunden Vitamin-Cocktail genießen! Vielleicht gehen wir einfach mal früher ins Bett? Schlaf ist die wichtigste Regenerationsquelle für unser Wohlbefinden und die Gesundheit. Vor dem Schlafengehen noch einmal ans offene Fenster stellen, tief durchatmen und diesen angenehmen Tag Revue passieren lassen. Zeit ist das Schönste, was wir uns selbst schenken können - und die haben wir uns genommen. Körper und Geist konnten sich erholen, wir haben Kraft und Energie getankt, das innere Gleichgewicht wurde wieder hergestellt. Nach so einem entspannten Wellness- Tag können wir nun wunderbar erholt und gestärkt den kommenden Tagen entgegen sehen. Und eines steht fest: Der nächste Wellness-Tag ist schon fest eingeplant!

Extra: Buch-Tipps

Pamela Tröndle "Wellness für zu Hause: Das Rundum-Verwöhnprogramm"
Compact 2006, ISBN 978-3817461622, Broschiert 4,95 Euro

Glanville-Blackburne "Wellness daheim: relax"
Artea 2006, ISBN 978-3933861627, Gebunden 9,90 Euro

Glanville-Blackburne "Wellness daheim: vitality"
Artea 2006, ISBN 978-3933861634, Gebunden 9,90 Euro

"Herbst Winter Gemüse: Wohlfühl-Rezepte für kalte Tage"
Kosmos 2008, ISBN 978-3440116142, Gebunden 16,95 Euro

Von Münchhausen "Wo die Seele auftankt: Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren"



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





Goldmann Verlag 2006, ISBN 978-3442167890, Taschenbuch 8,95 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden
Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

