

Tipps 3: Wellness-Tag

Gerade in Zeiten von Stress, Anspannung und Ängsten ist es wichtig, das "System" immer wieder einmal runterzufahren, Körper und Geist zu entspannen und damit innerlich ruhig zu werden. Ein Wellness-Tag zuhause ist dafür genau das richtige "Rezept"!

Was gibt es Entspannenderes als ein Bad in der Wanne. Im warmen Wasser lockern sich Verspannungen, der Puls geht runter, der Atem wird tiefer. Besonders mit speziellen Badezusätzen kann man das wohlige Gefühl verstärken.

Und so wird aus einem Vollbad ein Wellness-Tag:

1. Schaffe eine besondere Atmosphäre

- Gestalte Dein Bad zur Oase - stelle (Duft-)Kerzen oder Teelichter auf.
- Stelle ein besonderes Getränk bereit.
- Lege während des Badens eine besondere Musik auf.
- Heize das Badezimmer auf etwa 25 Grad, damit du auch wohliger Wieder aus der Wanne kommst.
- Wärme auch Dein Badetuch an.

Ganz wichtig: Schalte für die Zeit der Entspannung Telefon und Handy aus!

2. Blitz-Entspannung

Vor dem Baden laden wir noch zu einer Entspannungsübung ein.

Diese lässt sich jederzeit zwischendurch im Liegen, Sitzen wie auch im Stehen durchführen.

- Atme einige Male tief durch.
- Spanne dann Deinen Körper an - alle Körperpartien (Arme, Beine, Bauch, Schultern, Gesicht), alle Muskeln. Steigere diese Spannung, soweit es Dir möglich ist.
- Halte diese Körperspannung etwa 30 Sekunden lang.
- Dann ENTspanne Deinen Körper.
- Die gleiche Abfolge noch 2x ausführen. Abschließend wieder mehrmals tief durchatmen.

Diese Wechselwirkung von Spannung und Entspannung der Muskelpartien bewirkt eine wohlige Wärme und ein angenehmes Schweregefühl im Körper.

Mit dieser Blitz-Entspannungsübung kannst Du innerhalb kürzester Zeit Ruhe und neue Energie tanken.

3. Vollbad genießen

Besonders wohltuend wirkt ein Schaumbad in der Kombi mit **ätherischen Ölen** bzw. duftenden Badezusätzen, z.B.

- Vanillearoma setzt im Körper nachgewiesene Glückshormone frei.
- Wildrose oder Lavendel machen gelassen,
- Grapefruit oder Ingwer vitalisieren,
- Rosmarin wirkt anregend und belebend.



Selbst die **Farbe im Badewasser** soll die Psyche beeinflussen: Orange spendet Energie und Gelb Wärme, Grün vermittelt Harmonie, und Blau sorgt für Entspannung.

Nach 15 bis 20 Min. ist es an der Zeit, wieder aus der Wanne zu steigen. Sonst schrumpelt die Haut und trocknet aus.

Dies wäre auch ein idealer Zeitpunkt, um während des Badens **eine der Gesichtsmasken oder eine Haarkur** (siehe Tipp 1 + 2) auszuprobieren.

4. Reinigendes Peeling für die Haut

Bei einem richtigen Wellnessstag darf natürlich das richtige Peeling nicht fehlen. Hierzu einen Esslöffel Zucker und ein paar Tropfen Olivenöl vermischen und schon ist ein einfaches, aber sehr effektives Peeling fertig.

Alternativ: 4 EL grobes Meersalz, 3 EL Olivenöl, Saft einer ½ Zitrone

Das Peeling mit den Fingern auf die noch feuchte Haut bringen und leicht einmassieren. Dann mit klarem Wasser abspülen.

Durch das Einmassieren werden die alten Hautpartikel abgerieben und die Haut wird samtweich. Das Olivenöl pflegt Deine Haut zusätzlich mit viel Feuchtigkeit und verhindert, dass sie nach dem Peeling brennt oder unangenehm spannt.



5. Gönn Deinem Körper eine ausgiebige Pflege

Danach ist ein wohltuendes Cremeritual Pflicht, je nach Hauttyp mit einer Bodylotion, Körperbutter oder Öl. Öl hat den Vorteil, dass du deinen Körper ausgiebig massieren kannst – noch mehr Entspannung garantiert!

6. Entspannte Ruhe danach

Genieße die Ruhe und Entspannung. Gestalte die nächste Stunde, wie es Dir gefällt - mit Musik hören, lesen oder einfach träumen. Aber bitte keinen Fernseher einschalten.

Tipp 4: Massage einmal anders

Mit dieser einfachen Übung bekommt der Körper neue Energie -
der Klopfmassage.

Stell Dich aufrecht hin und klopfe Dich mit beiden Händen am ganzen Körper ab. Nicht zu zaghaft, es darf zu spüren sein.

Beginne unten bei Deinen Füßen,
dann das linke Bein hinauf - vorne und hinten -,
das rechte Bein rundum hinauf,
den Bauch, den Po, Brust, Rücken, Schultern, Arme
bis zu den Händen, Kopf hinten, oben
und auch vorne - sacht - das Gesicht.

Atme dann 3x tief ein und aus.
Nun schüttele zum Abschluss nochmals kräftig Arme,
Hände und Beine aus.

Spüre Du, wie dein Körper warm geworden ist und pulsiert?

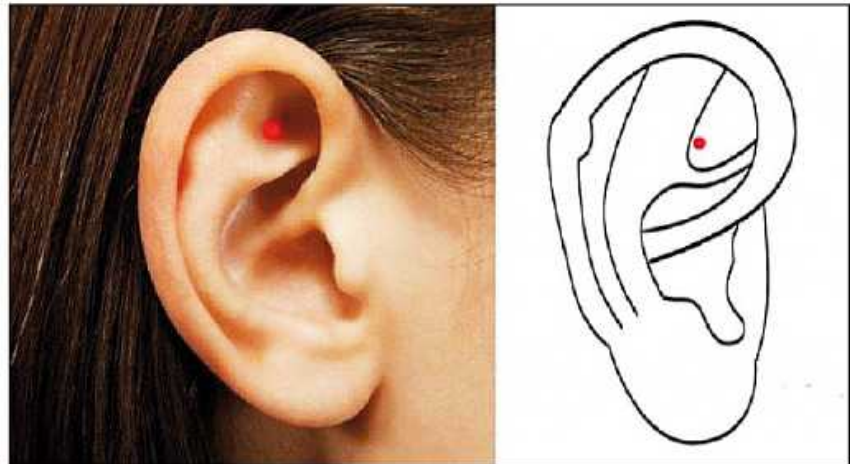
Tipps 5: Mehr als hören

Auch das Ohr ist einen Programmpunkt wert.

Am Ohr befinden sich Akupressurpunkte, die nachgewiesenen Wirkung zeigen. Probiere es einfach mal, am besten immer wieder, aus. Es kann sein, dass Du erst nach einigen Versuchen etwas spürst.

1. Die Ohren kneten

Die Mini-Massage gegen Müdigkeit: Mit Daumen und Zeigefinger gleichzeitig an beide Ohrmuschelränder fassen und bis hinunter zu den Ohrläppchen gut durchkneten. Dann hoch bis zur Ohrspitze massieren.



© dnevnik.hr

2. Anti-Stress-Punkt

Zur Entspannung, Steigerung des Wohlbefindens, bei Verspannungen. Er befindet sich im Zentrum des oberen Drittels des Ohres. Den Punkt mit einem Wattestäbchen oder der Fingerkuppe mit leichtem Druck massieren. Schaue beim Einatmen nach links und beim Ausatmen nach rechts. Massiere einige Minuten lang.

Tipps 6: Zur Ruhe kommen

Diese Atem- und Imaginationsübungen sind hervorragend zur Entspannung und damit zum Stressabbau und Gewinnung neuer Energien geeignet.

Übung 1: „Zwei Minuten“

Der Name sagt schon alles: Diese Übung lässt Sie in zwei Minuten „runterkommen“ und bremst stressige Gedanken aus.

- Halten Sie Ihre Hände vor die Augen, so dass kein Licht mehr eindringen kann. Öffnen Sie die Augen weit und blicken Sie eine Zeit ins Dunkle.
- Dann schließen Sie die Augen. Atmen Sie 5x tief ein und aus, so dass sich der Bauch wölbt und senkt.
- Holen Sie eine schöne Erinnerung in Ihre Gedanken. Das können Bilder vom letzten Urlaub oder andere positive Erlebnisse sein.
- Bleiben Sie bei den positiven Gedanken und ziehen Sie nun Grimassen hinter Ihren Händen - kräftig, übertrieben - trauen Sie sich, es sieht Sie keiner! Durch diese „Gesichtsmuskelübung“ werden verspannte Gesichtsmuskelpartien entspannt. Diese Lockerung bewirkt auch einen positiven Effekt auf den restlichen Körper.
- Noch einmal tief ein- und austatmen und dann langsam die Augen öffnen.

Übung 2: Atemzüge zählen

Bei dieser Übung geht es nicht darum, einen Rekord aufzustellen. Viel mehr geht es um das gleichmäßige rhythmische Atmen. Versuchen Sie sich langsam zu steigern. Von Sitzung zu Sitzung. Aber immer darauf achten, dass es zu keiner Anstrengung führt. Denn Sie wollen ja nicht An-, sondern Entspannung erreichen.

Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.

- Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen. Beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen.
- Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie einen wohltuenden Duft aufsaugen, der dann Ihren ganzen Körper durchströmt. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, atmen Sie tief in den Bauch hinein und nehmen Sie diese Atmung bewusst wahr. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Sie in eine Pustelblume pusten.

Übung 3: Länger ausatmen

Atmen Sie etwa doppelt so lange *aus* wie ein. Wenn Sie beispielsweise fünf Sekunden lang einatmen, versuchen Sie dann, Ihre Ausatmung zehn Sekunden in die Länge zu ziehen. Einfach bewusst ganz langsam ausatmen.

Diese beiden Übungen eignen sich auch sehr gut abends bei Einschlafproblemen!