

24 Wohlfühl-Tipps

Machen Sie sich Gedanken um den nahenden Weihnachtsstress? Entspannen Sie sich: Wir zeigen Ihnen 24 Wege, wie Sie Ihr gesundheitliches Wohl in den Fokus rücken und die Tage vor Weihnachten positiv gestalten. Viele Produkte finden Sie in Ihrer Apotheke.

1: Mit einem Ölbad starten Sie entspannt in den Advent. Geben Sie ätherische Öle nach Bedürfnis dazu; Lavendel zur Entspannung oder Zitrone zur Erfrischung.

2: «Susi und Strolch», «Kevin – allein zu Haus» oder «Sissi»? Was war Ihr Lieblingsfilm als Kind? Schnappen Sie sich die Familie, laden Sie Freunde ein und lassen Sie Ihre Kindheits-erinnerungen wieder aufleben.

3: Heute wird es abenteuerlich bei einem Nachspaziergang. Rüsten Sie sich mit Taschenlampen und Fackeln aus und packen Sie sich warm ein. Und vergessen Sie auf keinen Fall die Thermoskanne: Greifen Sie zu wärmendem Zimt-, Kardamom- oder Ingwertee.

4: Yoga und Pilates langweilt Sie? Dann probieren Sie etwas Neues. Dank YouTube müssen Sie nicht einmal Ihre Stube verlassen. Testen Sie ein Tanz-Workout wie Happy-, Cardio- oder Latin-Dance.

Probieren Sie etwas Neues.

5: Genug von düsteren Wintertagen? Bringen Sie Farbe ins Leben. Färben Sie Ihre Kleider neu ein oder gestalten Sie Batik-Tücher.

6: Heute geht es an die Füße. Verwöhnen Sie sie mit einem Fussbad und cremen Sie sie ausgiebig ein. Danach heisst es: Füße einpacken, hochlagern und entspannen.

7: Was war Ihr Lieblingsgericht als Kind? Genau das kochen Sie sich heute. Und dann geniessen Sie es mit der Familie, Freunden oder ganz alleine. En Guete!

8: Holen Sie Ihr Duftlämpchen hervor und gönnen Sie sich eine Nase voll Glück: Während Vanille erdende Eigenschaften hat, bringt Bergamotte Sonne ins Herz.

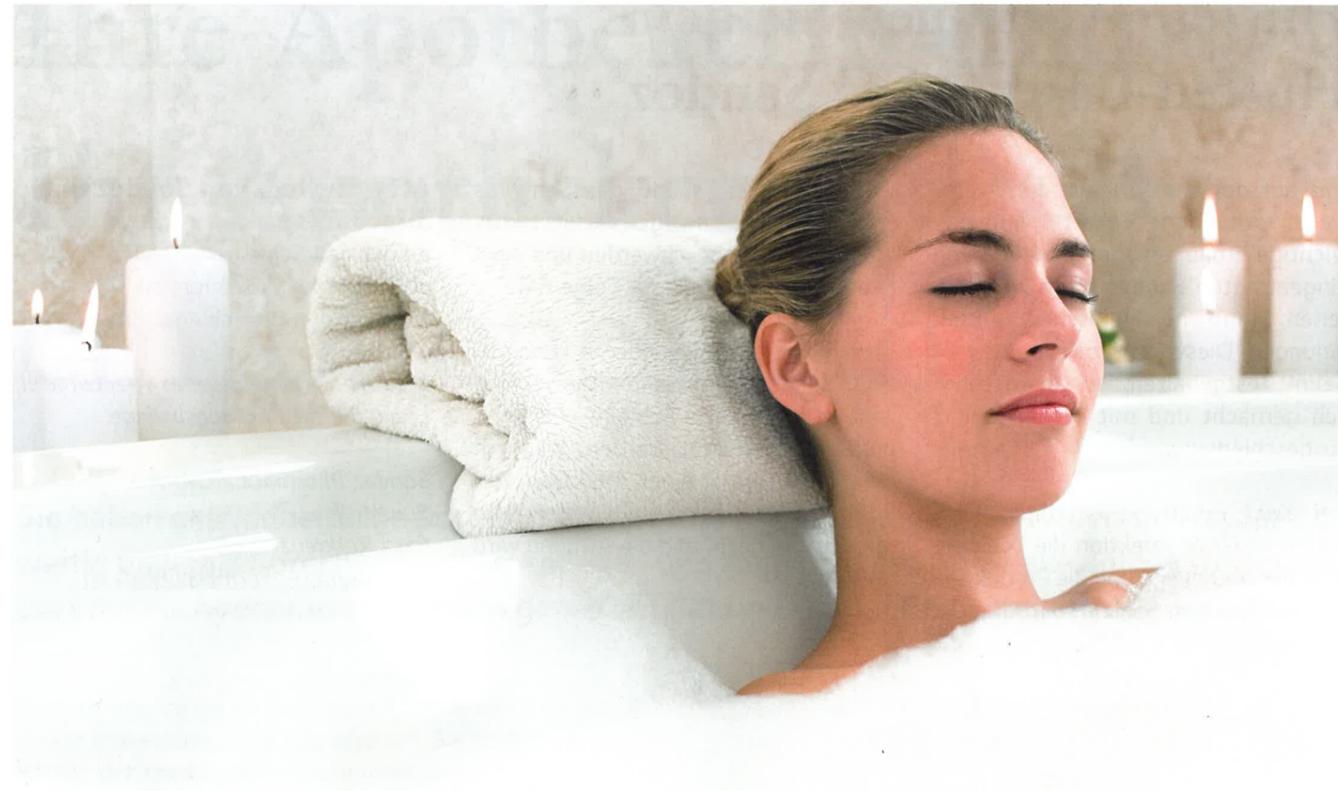
9: Gesichtsmasken kennt jeder. Aber haben Sie sich schon einmal eine Handmaske gegönnt? Beispielsweise eine Anti-Aging-Maske in Handschuhform? Diese spendet Feuchtigkeit, hellt Pigmentflecken auf und stimuliert die Zellerneuerung.

10: Heute gibt es einen Genussmoment fürs Bett: Mit einem Arvenkissen duftet ihr Schlafzimmer nicht nur gut, es verhilft auch zu einem gesunden und erholsamen Schlaf. Träumen Sie süss!

11: Denken Sie heute einmal an Ihre Haut. Etwa indem Sie sie mit Körpermilch pflegen, und diese nicht zu trocken wird.

12: Im Winter werden die Lippen spröde und rissig: Beugen Sie vor mit einem Intensivbalsam, der Ihre Lippen pflegt.

13: Edelsteine fürs Gesicht? Mit einem Rosenquarz-Roller erhalten Sie eine effektive Gesichtsmassage, die das Erscheinungsbild der Haut verbessern kann.



14: Schüssler-Salze gibt es für fast jede Situation. Was Sie momentan bestimmt gut gebrauchen können, sind starke Nerven. In Ihrer Apotheke stellt man Ihnen gerne eine individuelle Kur zusammen.

15: Verwöhnen Sie sich mit einer goldenen Milch: Milch mit Kurkuma, Ingwer und Zimt aufkochen, nach Belieben süssen und geniessen.

16: Könnte Ihr Tag Farbe gebrauchen? Wie wäre es mit einem neuen Nagellack? Oder wenn Sie noch mutiger sind: Eine neue Haarfarbe?

17: Heute können Sie erneut eine Zeitreise in Ihre Kindheit unternehmen: Kaufen Sie sich einen Hula-Hoop-Reifen und lassen Sie Ihre Hüfte kreisen, ganz wie früher auf dem Schulhof.

18: Heute geht es an die Haut. Nehmen Sie ein Bad oder eine Dusche und reiben Sie sich dabei sanft mit einem Peeling-Handschuh ab. So werden die abgestorbenen Hautschuppen entfernt und Ihre Haut bekommt ein gesundes und glattes Aussehen.

19: Seit Jahrtausenden ist Honig ein beliebtes Naturerzeugnis. Setzen Sie darum auf ein Pflegeprodukt auf Honigbasis, beispielsweise eine Honigmaske oder eine Honiglotion. Und trinken Sie einen Tee mit einem Löffelchen Honig darin dazu. Welch Wohltat!

20: Sind Sie wintermüde? Gehen Sie raus in die Kälte, bewegen und stretchen Sie sich und nehmen Sie danach eine Dusche. Am besten eine Wechseldusche. Diese beginnt immer mit warmen und endet mit kaltem Wasser.

21: Liegen alle Geschenke unterm Baum? Haben Sie auch an sich selbst gedacht? Verwöhnen Sie sich mit einem hochwertigen Anti-Aging-Probierset oder einem Bio-Badeset.

22: Schenken Sie Ihrem Körper volle Aufmerksamkeit mit einer Selbstmassage: Ein Massageöl wirkt dabei Wunder.

23: Möchten Sie sich entspannen oder den Kopf frei bekommen? Eine Augenmaske, welche je nach Bedarf gekühlt oder erwärmt wird, kann helfen.

24: Kuschtiere sind toll, Bettflaschen auch. Das Beste ist: Es gibt die perfekte Kombination aus beidem. Ob Bär, Einhorn, Pinguin oder Faultier – finden Sie Ihr Exemplar und kuscheln Sie sich warm.

Kathrin Reimann