

Mit Sommerfrische in den Winter!

10 Tipps gegen schlechte Laune

Kaum haben wir uns an Grillpartys, Badeseen und laue Abende auf dem Balkon gewöhnt, ist der Sommer auch schon vorbei. Aber keine Angst: Der Herbst mit seinen leuchtenden Farben wird uns noch ein paar Sonnenstunden schenken und an den Tagen, an denen es draußen trübe und verregnet zugeht, verhel-fen diese Wellness-Tipps ga-rantiert zu Sommerlaune und Wohlfühl!



indem Sie mit den Fingerkuppen sanften Druck ausüben und leicht klopfen. Net-ter Nebeneffekt: manche Ver-spannungen können Falten auslösen. Ein entspanntes Ge-sicht hilft also Falten zu ver-meiden!

Wellness-Tipp Nr. 1: Ge-meinsam statt einsam!

Auch wenn der Abend vor dem Fernseher nach einem anstrengenden Arbeitstag be-stimmt gemütlich wird, lohnt es sich, die Fernbedienung mal links liegen zu lassen und sich mit ein paar Freun-den zum Essen zu verabre-den. Denn: geselliges Essen mit anregenden Gesprächen und herzhaftem Lachen tut nicht nur der Seele gut! Auch wenn Sie dabei Sündhaftes zu sich nehmen sollten, wirkt ein Essen in netter Gesell-schaft verdauungsfördernd und hilft, gesund zu bleiben.



Wellness-Tipp Nr. 2: Ge-sichtsmassage

Das löst Verspannungen und regt die Durchblutung an: eine Gesichtsmassage. Beson-ders angenehm ist sie, wenn Sie von einem Profi durchge-führt wird (Kosmetikerin). Aber auch die Selbstanwen-dung zeigt große Wirkung: Beginnen Sie an der Stirn und massieren Sie Ihr Ge-sicht in Richtung des Halses,

Wellness-Tipp Nr. 4: Schö-ne Beine

Das spart Zeit, pusht den Kreislauf und sorgt ganz ne-benbei für schöne wohlge-formte Waden: Wippen Sie beim Zähneputzen mit den Füßen! Erst auf die Zehen-spitzen, dann auf die Fersen, wieder auf die Zehenspitzen und so weiter...

Wellness-Tipp Nr. 5: Drei Minuten gegen müde Au-gen!

Das entspannt müde Augen: Setzen Sie sich bequem hin und bedecken Sie ihre Augen so mit den Händen, dass kein Licht einfallen kann. Gehen Sie jetzt auf eine kleine Traumreise und denken Sie an etwas Schönes wie zum Beispiel den letzten Urlaub. Achten Sie dabei auf eine ru-hige und tiefe Atmung. Klei-ner Trick: Besonders wohltu-ent ist es für die Augen, wenn Sie Ihre Hände zuvor warm gerieben haben!



Massage stimulieren Sie wichtige Reflexpunkte und sorgen für angenehme Ent-spannung.

Wellness-Tipp Nr. 8: Ent-spannungsbad

Das macht an trüben Tagen richtig gute Laune: ein schö-nes warmes Bad! Nehmen Sie sich Zeit und spülen Sie die Alltagsorgen ab. Viel-leicht haben Sie ja noch ein paar Kerzen griffbereit? Dann wird's im Bad richtig kuschelig. Natürlich darf das Wasser nicht zu heiß sein - auch wenn es noch so verlo-ckend ist, nach einem frosti-gen Spaziergang oder einem nasskalten Heimweg. Mit dem richtigen Badezusatz pflegen Sie nicht nur Ihre Haut, sondern regen auch die Sinne an und wärmen vor allem die ausgekühlten Mus-keln herrlich auf. Mit den Schaumbädern von Fa zum Beispiel, erleben Sie ein sinn-liches Bade, sondern eben Da haben trübe Gedanken keine Chance!



Wellness-Tipp Nr. 6: Schönheitsmaske

Gönnen Sie ihrem Gesicht ab und an mal eine intensive Pflege, zum Beispiel mit der Porenverfeinernden Reini-gungsmaske von Aok Pur Ba-lance. Diese bewirkt eine po-rentiefe, intensive Reini-gung, reduziert Mitesser und Pickel und sorgt für sichtbar feinere Poren. In der Ein-wirkzeit können Sie bei schö-ner Musik entspannen und den Alltagsstress hinter sich lassen.

Wellness-Tipp Nr. 7: Zeigt her eure Füße....

Ganz schön ungerecht! Diese zwei tragen uns tagein tagaus durchs Leben, doch wirkli-che Beachtung schenken wir ihnen selten: die Füße.

Wenn Sie sich also nächstens ohnehin schon im Sessel lüm-meln: einen Fuß heranziehen und nun jeden einzelnen Zeh bewegen und massieren.

Danach beide Daumen auf den Fußrücken auflegen und mit leichtem Druck nach au-ßen ziehen. Danach kommt der andere dran. Mit dieser

Wellness-Tipp Nr. 9: Gera-der Rücken

Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung – egal ob Sie sitzen, stehen oder laufen. Un-terstützen Sie die Haltung durch eine tiefe ruhige At-mung. Sie werden schnell feststellen, wie die neue Kör-perhaltung Ihr Selbstbe-wusstsein stärkt!

Wellness-Tipp Nr. 10: Keep smiling!

Das ist der absolute schlechte Laune-Killer: Lächeln – und zwar auch dann, wenn Ihnen gar nicht danach zumute ist. Untersuchungen haben erge-ben, dass allein die Anspan-nung der Gesichtsmuskeln bei einem Lächeln, dem Ge-hirn gute Laune signalisiert und für die Ausschüttung von Glückshormonen sorgt. Wenn also das nächste Mal der Bus vor Ihrer Nase ab-fährt: lächeln Sie und warten Sie gut gelaunt einfach auf den nächsten...

