

MACH DICH MAL LOCKER...

Entspannen und wohlfühlen

Kennen Sie das? Sie kommen müde und erschöpft nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause. Sie lassen sich auf die Couch fallen, schalten den Fernseher an und dösen ein. Danach fühlen Sie sich keineswegs frisch und erholt, sondern wahrscheinlich sind Sie wie erschlagen. Ihr Körper hat ja den ganzen Tag über Stressenergie freigesetzt, um Sie zu Hochleistungen zu befähigen. "Eigentlich müsste man jetzt Sport machen" denken sicher die meisten... keine Lust? Hören Sie auf Ihren Körper!

Wellness "zum Mitnehmen" **Der Urlaub ist noch weit, das Wetter ist schmuddelig - schaffen Sie sich kleine Oasen!**

Schon im Büro können Sie etwas tun: Ein paar einfache Wellness-Übungen

Die erste Übung ist ganz einfach, läuft für andere völlig unbemerkt ab und hat eine sofortige Wirkung:

Bewusstes Atmen – und damit ist nicht heftiges Luftholen in die Brustgegend, sondern ein langsames, tiefes, entspanntes Ausatmen aus dem Bauch heraus und in den Bauch hinein gemeint. Die verbrauchte Luft muss entweichen, um neuem Sauerstoff Platz zu machen. Daher sollte das Ausatmen etwas länger dauern als das Einatmen, bei dem der untere Bauch – also der Bereich um den Bauchnabel herum – sich sanft hebt.

Sie merken nun, dass der Gürtel zu eng geschnallt ist? Wunderbar – dann wählen sie ihn in das nächstweitere Loch. Denn zum richtigen Atmen benötigt auch ein schlanker Bauch Platz; die Verdauungsorgane danken das ebenfalls mit einer unmittelbaren Entspannung.

Nun darf das Atmen mit einer unauffälligen Anti-Stress-Übung verknüpft werden:

Beim Einatmen die Hände kurz und kräftig zu Fäusten pressen; beim Ausatmen die Fäuste loslassen und das Kribbeln des Bluts in den Fingern genießen. Ärger auf den Chef oder Zorn über eine ungerechte Behandlung dürfen dabei ruhig in die Fäuste flie-

ßen. Anschließend wird die Sache eine gesunde Portion ihrer anfänglichen Dramatik verloren haben.

Nach den Atemübungen stellt sich meistens ein spontanes Gefühl der Belebung ein; andere Zeitgenossen reagieren auch mit dem Bedürfnis, kurz zu schlummern, auf die Wellness-Einheit. Ein ausgedehnter Gang zum Drucker oder zur Poststelle – gerne mit kurzen Umwegen -, das Gießen der Büropflanzen oder ein Sprung zum Bäcker gegenüber schrumpfen zwar nicht die Aufgabenberge, vertreiben jedoch Müdigkeit oder das Aktivitätsbedürfnis und lockern zudem die vom Sitzen angespannten Muskeln.

Ob das der Chef gut findet?



Nehmen Sie ein duftendes Bad oder lassen Sie den Alltag von einer heissen Dusche fortschwemmen

Ziehen Sie sich bequeme Kleidung an und machen Sie es sich auf der Couch bequem. Tipp: Kalte Füße stressen! Ziehen Sie warme Socken an.

Auch wenn 's schwer fällt: nach einem langen Tag im Büro nicht gleich an den Computer setzen, um Mails zu schreiben oder Online-Banking zu erledigen - nehmen Sie sich eine schöne Tasse Tee oder Kaffee oder ein Glas Wein und entspannen Sie sich bei ihrer Lieblingsmusik.

Kreativ werden: Malen, Schreiben, Musizieren, Basteln und Gärtnern drücken das Selbst aus und machen zufrieden

Bereiten Sie sich Mahlzeiten vor und richten Sie diese schön auf einem Teller an - das Auge isst mit!

Gedämpftes Licht entspannt - zünden Sie sich eine Kerze an oder dimmen Sie das Licht

Stellen Sie sich die ersten Frühjahrsblüher in die Wohnung - Duft und Farben der Osterglocken oder Narzissen heben die Stimmung!



Der finale Wellness-Tipp mag albern klingen, zeigt aber erstaunliche Wirkung: Grinsen Sie sich mal eins – selbst wenn die Laune im tiefsten Keller hängt. Das Hochziehen der Mundwinkel signalisiert dem Gehirn nach einiger Zeit Freude, und die Welt sieht tatsächlich wieder heller aus. Im Notfall tun es auch ein in der Schreibtischschublade deponiertes Witzebuch oder einige Zettel mit Notizen, die an besonders komische Erlebnisse aus der Vergangenheit erinnern.



Ein Traum für "Schokoholics"

Die Bestandteile des Kakaos und des Honigs pflegen trockene Haut und vermitteln ein Gefühl von Luxus.

3 EL Kakao ohne Zucker
500 ml warme Milch
2 EL Honig

Kakao und Honig in der Milch verrühren das Ganze dann in das Badewasser geben. Perfekt wird das Ganze natürlich mit einer Duftkerze und einer Tafel Schokolade!



Baden ist schön....



Kälte, Hektik und Stress – die müssen heute draußen bleiben. Jetzt heißt es: Tür zu, Klingel aus, Telefon weit weg, Kerzen an, und dann einfach abtauchen.

Aus jedem Badezimmer lässt sich ein Home-SPA zaubern. Perfekt entspannen lässt es sich im wohlig warmen Wasser und gleichzeitig kann man der Haut ein stärkendes Aufbauprogramm gönnen.

Kleines Bade Einmaleins:

- ☼ Kurze und kühlere Bäder bis 35 Grad erfrischen und energetisieren.
- ☼ Wasser-Temperaturen ab 37 Grad aufwärts entspannen, machen schläfrig und bettschwer.
- ☼ Bei erhöhtem Blutdruck und Kreislaufproblemen nicht wärmer als 36 Grad baden.
- ☼ Maximale Badezeit: 20 Minuten. Sonst macht auch die robusteste Hautbarriere schlapp.
- ☼ Nach dem Baden sorgfältig eincremen (außer bei Ölbädern) und eine halbe Stunde relaxen. Wer oder was noch mit in die Wanne darf, liegt ganz bei den individuellen Vorlieben.