

Laura ZEIT FÜR MICH



Nur nichts überstürzen! Im Bett sich erst mal ein wenig dehnen – das bringt den Kreislauf auf Trab. Und dann kann das Pflegeprogramm beginnen ...



Tomaten, Sprossen und ein kräftiges Vollkornbrot – so sieht ein optimaler Vitamin-Snack nach einer feucht-fröhlichen Nacht aus



Müde Haut?
Trauben spenden
viel Feuchtigkeit

Wieder strahlend aussehen

Ach, wie ist das herrlich! Silvester reden, feiern und tanzen wir wie die Weltmeister. Nur zum Schlafen kommen wir kaum. Ergebnis: Ausgerechnet, wenn das Jahr am jüngsten ist, sehen wir ziemlich alt aus. Wie gut, dass es jede Menge Tricks gibt, die den mangelnden Schönheitsschlaf wettmachen! Starten Sie dafür zum Beispiel mit einer **Ayurveda-Dusche** in den Tag. Lassen Sie lauwarmes Wasser in einem dicken, weichen Strahl einige Minuten auf Scheitel und Stirn laufen. Das weckt auf sanfte Weise die Lebensgeister, baut Spannungskopfschmerzen ab. Hängt ein Grauschleier über der Haut? Dann wirkt eine Feuchtigkeit spendende **Trauben-Apfel-Maske** Wunder: 6 Trauben und 1/2 Apfel pürieren, Mix auf die Haut auftragen, nach etwa drei Minuten abspülen. Die Fruchtsäuren beleben den Teint. Ist die Haut hingegen eher gereizt, hilft eine beruhigende Kompresse.

Milch-Kompressen bauen den Säureschutzmantel der Haut wieder auf, beruhigen



Einfach einen Waschlappen in eine Schüssel mit warmer **Milch** tunken. Auspressen und für 10 Minuten aufs Gesicht legen oder die irritierten Stellen damit betupfen. Die Milch wirkt rückfettend, mindert Rötungen. Zum Schluss **Gesichtscreme** in Kreisbewegungen sorgfältig **einmassieren**. So kommt die Lymphe in Fluss, Schwellungen werden gemindert. Und: Die angekurbelte Durchblutung lässt den Teint tafrisch und rosig schimmern.



Fachkosmetikerin
Angelika Baur-Schermbach, Face and Body-Day Spa München

Ich bade in Orangenöl

„Nach einer kurzen Nacht tauche ich am liebsten in ein Orangenbad ab. Der Duft des Öles gibt mir Elan. Dabei höre ich leise Musik und gönne mir eine Joghurt-Rosenöl-Maske. Das erfrischt wunderbar.“

Silvester – alles Tag danach

Vitaminspeicher auffüllen

Der Kopf dröhnt, der Magen wackelt, und die Knie zittern? Dann heißt es: handeln! Denn der Körper signalisiert uns damit: Ich brauche dringend Mineralien! Durch harntreibenden Alkohol verlieren wir viel Flüssigkeit und damit auch wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Kalium oder Magnesium. Prima SOS-Maßnahme: Genehmigen Sie sich gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas **Apfelschorle**. Das versorgt Sie mit einem ersten Schwung an Nährstoffen, gleicht den größten Flüssigkeitsverlust aus. Der Stoffwechsel läuft gleich viel besser, wir fühlen uns sofort wohler. Wichtig: auch über den Tag hinweg weiterhin fleißig **Wasser trinken!** Optimale Menge: 2,5 Liter. Wer kann, sollte auch ordentlich frühstücken. Am besten etwas **Herzhaftes**, um dem Körper Salze zurückzugeben (siehe Kasten rechts). Wer morgens noch nichts Deftiges essen mag, ist aber auch mit einer **Banane** gut bedient. Die gelbe Powerfrucht füllt die Reserven



+ was
Profis
selbst
tun



Dick einmummeln und auf zum Neujahrsspaziergang – herrlich! Hinterher fühlen wir uns superfit, denn die Luft gibt dem Stoffwechsel einen Kick

Fotos: Jahzeiten Verlag (2), JUMP (2), Stockfood (3), PR (3)

Gute für den

Tschüss, Katerchen! Diese Tricks machen Sie schnell startklar für das neue Jahr

an Kalium und Magnesium auf – und hebt durch den Botenstoff Serotonin auch gleich die Laune. **Tipp** fürs Mittagessen: Etwas klare **Brühe** oder ein bunter **Gemüseintopf** wärmen uns innerlich auf und stabilisieren den angeschlagenen Kreislauf.



Harald Seitz,
Ernährungswissenschaftler beim *aid*
Infodienst in Bonn

Mein Geheim-Tipp: Pellkartoffeln

„Habe ich über die Stränge geschlagen, gibt es bei mir am nächsten Morgen traditionell Pellkartoffeln mit Bismarckhering. Die Kartoffeln beruhigen den Magen, sättigen. Der Fisch füllt die Mineralstoffreserven auf.“

FRÜHSTÜCKSTIPPS

- » Der klassische Rollmops hilft tatsächlich. Sein Anti-Kater-Geheimnis: jede Menge Salze!
- » Festes Essen geht nicht? Tomatensaft liefert viel Vitamin C und Kalium. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- » Statt Marmelade (Zucker heizt den Rest-Alkohol an) Vollkornbrot mit frischen Sprossen oder sauren Gurken essen.



Sanft in Fahrt kommen

Gerade nach einer heißen Nacht ist uns am nächsten Morgen oft richtig kalt. Wir frösteln, sind hundemüde – und mitunter auch ziemlich mies gelaunt. Kein Wunder, denn die Energiereserven sind aufgebraucht. Der Kreislauf ist im Keller. Bestes Gegenmittel: ein ausgiebiger **Spaziergang** an der frischen Luft. Das kurbelt die Sauerstoffzufuhr an, treibt den Blutdruck wieder in die Höhe. Wer sich dazu aber einfach nicht aufraffen kann, sollte sich trotzdem ein klein wenig betätigen. Denn Bewegung bringt die Energien zum Fließen, fördert den Abbau von belastenden Stoffwechsel-Endprodukten. Die **Yoga-Übung „das Dreieck“** dehnt und vitalisiert zum Beispiel, ohne groß anzustrengen: Gegrätscht hinstellen, der linke Fuß zeigt dabei nach außen. Arme ausbreiten, ausatmen und

über die linke Seite nach unten beugen, so dass Sie mit der linken Hand den linken Unterschenkel berühren. Stellung kurz halten. Pro Seite 3 Wiederholungen. Noch bequemer: auf eine Decke legen und einen **Igelball unter das Kreuzbein** legen. Ein paar Minuten leicht hin- und herbewegen. Die Noppen-Massage bringt die Durchblutung in Fahrt, regt auf angenehme Weise an. Der Schädel brummt und Sie fühlen sich schlaff? Dann versuchen Sie eine sanfte **Druckpunktmassage**: mit den Zeigefingern einige Male leicht auf die Vertiefung am inneren Ende der Augenbrauen an der Nasenwurzel drücken. Das klärt die Sicht und mindert den Druck in der Stirn.



Shiatsu-Therapeutin Gabriele Schmeer aus Hamburg (www.shiatsu-schmeer.de)

Steine geben mir Energie

„Um richtig gut in Schwung zu kommen, lege ich zwei mittelgroße, runde Steine auf die Heizung. Sind sie schön angewärmt, nehme ich sie in die Hände, bewege sie etwas hin und her. Das wärmt und stimuliert das Energiesystem des ganzen Körpers.“



Dehnt die Muskeln an den Flanken und stärkt den Kreislauf: das Dreieck