



Foto: fotolia / Anton Maltsev

Wellness zu Hause – ein Wochenende für Körper und Seele

Sich Zeit nehmen, entspannt durchatmen, Sorgen loslassen und gleichzeitig etwas für seine Schönheit tun – das ist ohne großen Aufwand auch **in den eigenen vier Wänden** möglich.

Von **Christine Bartholomae**

FREITAG

Wochenende. Endlich den Alltag hinter sich lassen und neue Energie tanken. Doch wie nach einer turbulenten, angefüllten Woche innerlich zur Ruhe kommen? Wer den ganzen Tag im Büro gesessen hat, spürt meistens das Bedürfnis sich erst einmal zu bewegen. Das muss nicht gleich die lange Joggingstrecke sein. Auch ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft löst Verspannungen und bringt Gedanken zur Ruhe.

Um besser abschalten zu können, rät Diplom-Psychologin Beate Decker, das Wochenende zuhause mit einem Ritual zu beginnen. Die Lieblingskleidung anziehen, sich einen guten Kaffee oder Tee kochen, das setze ein Zeichen: Jetzt beginnt die Zeit, um ganz bei sich zu sein und sich Gutes zu tun. Weiterhin empfiehlt Decker eine einfache Atemübung. „Mit tiefem Einatmen und bewusst langsamen Ausatmen signalisiert man dem Gehirn,

es kann jetzt langsamer machen.“ Wenige Minuten im bequemen Sitzen oder Liegen reichen schon aus.

Ein leichtes Abendessen mit viel Gemüse und wenig Fett sorgt für einen guten Schlaf. Wer den Abend ruhig gestaltet, etwa mit einem guten Buch und leiser Musik, fördert zusätzlich das Einschlafen. Schaffen Sie im Raum eine sinnliche Atmosphäre mit Kerzenlicht und Duftölen. Aromatherapeuten empfehlen Lavendel oder Sandelholz. Beides wirkt ausgleichend und beruhigt die Nerven.

Der Schlaf ist das natürlichste Schönheitsmittel, das uns zur Verfügung steht. Wie die Schlafforschung zeigt, laufen in der Nacht zahlreiche Regenerationsprozesse im Körper ab. Hautzellen werden erneuert, Kollagen aufgebaut, die Abwehr- und Selbstheilungskräfte gestärkt und die Seele stellt mit den Träumen das innere Gleichgewicht wieder her.

DAS BRAUCHEN SIE FÜR IHR WELLNESS-WOCHENENDE

- Kerzen, Teelichter
- Pflanzen und Steine zur Deko
- CDs mit Entspannungsmusik
- Duftöllampe
- Duftöl, zum Beispiel Lavendel oder Sandelholz
- ein schönes Heft oder Tagebuch
- Getränke: Wasser, Früchte- oder Kräutertee
- frisches Obst, grünen Tee
- bequeme Kleidung
- Baumwollsocken
- eine große Decke
- Badehandtuch
- Badezusatz
- Körperlotion
- Gesichtsmaske
- Haarkur und Shampoo
- Hornhautfeile
- Meersalz oder ätherisches Öl für das Fußbad
- Fußcreme
- Glas- oder Sandblattfeile
- kaltgepresstes Jojoba-Mandel- oder Olivenöl

SAMSTAG

Bewegung kurbelt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung und hellt die Stimmung auf.

Gründe genug, am nächsten Morgen nach einem vollwertigen Frühstück rauszugehen. Mit einem ausgedehnten Spaziergang tun Sie nicht nur Ihrem Körper Gutes. Bewegung sorgt für einen klaren Kopf, und so manches Problem findet von selbst eine Lösung. Und wenn es in Strömen gießt? Warum nicht einfach die Lieblings-CD abspielen und durchs Zimmer tanzen?

Wieder zuhause verwandeln Sie das Badezimmer in Ihre ganz persönliche Wellness-Oase:

Verbannen Sie alle überflüssigen Dinge und Haushaltsgegenstände in die Abstellkammer. Den Platz, den Sie gewonnen haben, nutzen Sie zur Dekoration des Raumes. Schaffen Sie mit grünen Pflanzen, dekorativen Steinen und Kerzen einen Raum, der Ihre Sinne anregt. Achten Sie dabei darauf, dass Material und Farben miteinander harmonieren. Weniger ist hier oft mehr. Denken Sie dabei auch an die Farbe der Handtücher, die Sie bereitlegen. Die Farben Grün und Weiß lassen sich gut mit erdigen Tönen, Pflanzen und Materialien aus Holz oder Korb kombinieren. Das wirkt klar und frisch, zusammen mit Grün beruhigt es. Orientalischer wird das Badezimmer mit Farben wie Dunkelrot, lila und orange. Aber Vorsicht, diese Farben sind sehr anregend. Sie passen gut zu goldenen oder messingfarbenen Gegenständen aus Metall. Dunkeln Sie den Raum so ab, dass ein angenehmes, wohliges Licht entsteht. Wer mag, lässt im Hintergrund leise Musik spielen. Zusätzlich können Sie im Raum Duftkerzen oder eine Duftöllampe anzünden. Unbedingt die Düfte vorher ausprobieren, ob sie Ihnen gefallen.

Für das Bad ein großes Badehandtuch anwärmen und Körperlotion bereitstellen. Das Badewasser sollte eine Temperatur von 37 Grad nicht überschreiten. Je nach Hauttyp können Sie ein Badeöl oder ein Schaumbad hinzufügen. Beim Baden öffnen sich die Poren der Haut und alle Pflegestoffe werden optimal aufgenommen. Ideal um sich mit einer Gesichtsmaske eine Extraportion Pflege zu gönnen. Angeboten werden Masken, die entspannen, Feuchtigkeit spenden oder erfrischen. Wer etwas Neues ausprobieren möchte, kann sich Proben in Apotheken, Drogeriemärkten oder Parfümerien besorgen.

Länger als eine halbe Stunde sollte das Bad nicht dauern. Sonst quillt die Haut auf und ihr wird zu viel Feuchtigkeit entzogen. Nach dem Bad gut abtrocknen und die Haut mit einer pflegenden Körperlotion verwöhnen. Ziehen Sie bequeme Kleidung an, hüllen sich in eine große Decke und ruhen Sie eine Weile.

Widmen Sie sich erst später Ihren Händen und Fingernägeln. Um die Nägel mit einer Feile in Form zu bringen, dürfen sie nicht zu weich sein. Eine Glasfeile schont die Nägel am besten. Verwenden Sie alternativ eine Sandblatfeile. Um Händen und Fingernägeln Fett und Feuchtigkeit zuzuführen, eignet sich ein Handbad mit Jojoba- oder Mandelöl. Füllen Sie eine kleine Schüssel mit lauwarmem Wasser, geben Sie ein bis zwei Esslöffel Öl hinzu und baden Sie die Hände zehn Minuten lang. Anschließend werden die Hände mit einem weichen Frottiertuch trockengetupft. Mit dem Lackieren bis zum nächsten Tag warten.



Mit ein wenig Vorbereitung und angenehmen, warmen Farben zaubern Sie die richtige Atmosphäre ins Bad. Wohltuende Pflegemittel tun ein Übriges.



Entspannen und sich etwas Gutes tun sind wesentliche Elemente Ihres Wellness-Wochenendes zu Hause.



SONNTAG

Basenreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse entschlackt und reinigt den Körper. Das wirkt sich positiv auf Haut, Haare und Nägel aus. Wer es ausprobieren will, beginnt den Tag mit frischem Obst und Kräuter- oder grünem Tee. Grüner Tee beugt mit seinen Inhaltsstoffen Fältchen vor und wirkt der Hautalterung entgegen.

Nach dem Frühstück werden die Füße verwöhnt. Zuerst die überflüssige Hornhaut mit einer speziellen Feile entfernen. Danach die Füße etwa zehn Minuten in warmes Wasser mit ätherischen Ölen oder Meersalz baden. Nun lassen sich die Nägel leicht kürzen und die Nagelhaut zurückschieben. Anschließend eine reichhaltige Fußcreme auftragen und dicke Baumwollsocken drüberziehen.

Weiter geht es mit den Haaren. Waschen Sie die Haare möglichst mit einem milden Shampoo. Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe empfiehlt Pflegeprodukte, die Vitamin H enthalten, weil sie den Feuchtigkeitsgehalt von Haaren und Kopfhaut optimal regulieren.

Bei einer Haarkur rät sie zu Produkten, die wasserlösliche Pflegestoffe beinhalten. Diese beschweren das Haar nicht unnötig und lassen sich bei der nächsten Haarwäsche wieder herauspülen.

Nehmen Sie sich am Nachmittag Zeit um nachzuspüren, was Ihnen an diesem Wellness-Wochenende gut getan hat. Wer sich diese Dinge notiert, hat einen ersten Grundstock gelegt für seine „Seelenapo-

theke“ wie Psychologin Decker es nennt. Das ist ein schön gestaltetes Heft oder Tagebuch, in dem alle Ideen und Einfälle für das persönliche Wohlbefinden festgehalten werden. Ein Duftöl, eine Teesorte, eine Musik, ein Ort, eine Aktivität. So entsteht eine Sammlung von Hilfsmitteln, um ganz bei sich zu sein und Abstand vom Alltag zu gewinnen.

„Wichtig ist es, das Wochenende langsam ausklingen zu lassen“, betont Decker. Wählen Sie etwas, das Sie gerne tun. Runden Sie das Wochenende ab mit einem Essen zu zweit, einem netten Kinabend oder einem dicken Buch. ●

TIPP FÜR DIE SCHÖNHEIT: TRINKEN SIE VIEL!

Zwei Liter Wasser, Früchte- oder Kräutertee sollten es täglich sein. Nicht nur bei sportlichen Aktivitäten verliert der Körper Flüssigkeit. Der Schönheit tut es ebenfalls gut. Ist nämlich die Haut von innen ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt, wirkt sie elastischer und glatter.



Beate Decker ist Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hypnotherapeutin. Sie arbeitet in ihrer eigenen Praxis in Blieskastel. Telefon 06842-9612761