

# Frau im Leben

**20  
Tabletten  
im Test**

Das hilft  
wirklich bei  
Schmerz

**Gefühle**

- Besser doch Hormone in Wechseljahren?
- Warum belasten uns Problemzonen?

**Das gönne  
ich mir**

- Selbst gemachte Ketten & Armbänder
- Wellness-Urlaub im eigenen Bad
- Sport mit meinen Mädels

*In 6 Wochen*  
**Bauch weg**

- Neues Training bringt Taille zurück
- Sanfter Strom lässt Pfunde purzeln



**+16  
SEITEN  
ERSTRAFT!**

**Geheim-Tipp**

*So romantisch ist die  
deutsche Toskana*

# Mode, die schlank macht

- So wirken Sie mindestens eine Kleidergröße schlanker
- Sofort umsetzen: 55 Styling-Tipps für jede Figur

Titelheft 3,40 €  
Schweiz 3,20 €  
Frankreich 3,50 €  
Belgien 3,50 €  
Spanien 3,50 €  
Italien 3,50 €  
Portugal (cont.) 3,50 €





## VORHER BESORGEN

- ▶ Duftkerzen zum Entspannen
- ▶ CD mit ruhiger Musik, z. B. Brandenburgisches Konzert Nr. 6 von Johann Sebastian Bach
- ▶ Bade-Thermometer, Massagebürste
- ▶ Joghurt, Honig, Haferflocken für Gesichtsmaske
- ▶ Badezusatz mit Salz, Körper-, Hand- und Fußcreme
- ▶ Teebeutel in einer halben Tasse Wasser aufkochen. 10 Minuten ziehen lassen und bis zum Gebrauch in Kühlschrank legen
- ▶ Igel-Ball oder Glasmurmel
- ▶ Mineralwasser, Kräutertee
- ▶ Und natürlich Handtücher und Bademantel



Knapp 90 Minuten dauert der Kurzurlaub im eigenen Bad, der Haut und Seele strahlen lässt.

# Urlaub im eigenen Bad

Warst du in Urlaub? Gibt es ein schöneres Kompliment, wenn man strahlend und entspannt aussieht? Alles, was Sie dafür benötigen: Ihr Bad, gut eine Stunde für sich - und diese Tipps.

## 1 Im Salzbad neue Energie auftanken

Nichts füllt einen leeren Akku so gut auf wie ein Vollbad. Bei 37, 38 Grad lockern sich die Muskeln am besten, die Atmung wird tiefer. Perfekt ist ein Badezusatz mit Meersalz: Überflüssiges Wasser wird aus tieferen Schichten des Körpers gezogen, gleichzeitig erhält er Mineralstoffe und Spurenelemente. Sehr gut sind

Liquid Dead Sea Salt von Ahava, ca. 19 Euro; Totes Meer Badesalz von Dermasel, 400 g ca. 3 Euro. Während das Wasser einläuft, das Gesicht reinigen und Maske auftragen, die Feuchtigkeit und Fett liefert: Je 2 EL Joghurt und Haferflocken mit 1 EL Honig verrühren, dick aufs Gesicht geben, Augen aussparen.

Musik einstellen, in die Wanne steigen, Teebeutel auf die Augen legen und sich eine Viertelstunde im warmen Wasser aalen. Teebeutel abnehmen. Körper kühl abbrausen, das stärkt Venen und Gefäße. Zum Schluss lauwarmes Wasser übers Gesicht prasseln lassen, Maske wegspülen.

— [30 MINUTEN] —



## 2 Die Haut aktiv stärken

Das Abtrocknen ist perfekt, um sich zu dehnen: Dazu beim Rubbeln den Rücken mehrmals wie zu einem Katzenbuckel rund machen und wieder strecken, danach sanft zu den Seiten beugen; die Beine bewusst beugen und strecken und die Schultern nach hinten und unten ziehen und kreisen lassen.

Dann die Haut von Kopf bis Fuß mit einer Bürste massieren, immer in Richtung Herz. Optimal ist eine Bürste mit weichen Borsten oder Noppen und langem Stiel, damit man auch an den Rücken kommt. Das regt die Durchblutung an, macht die Haut widerstandsfähiger, entfernt Schüppchen und lässt sie frisch und rosig aussehen. Danach ein großes Glas Mineralwasser trinken, das Salzbad hat dem Körper Wasser entzogen.

— [ 10 MINUTEN ] —

## 5 Jetzt sind die Füße dran

Hornhaut lässt sich jetzt leicht mit einem Hobel oder Bimsstein weggrubbeln. Dann Nägel kürzen, feilen, polieren und schließlich die Füße mit einer guten Creme (z. B. Urea Plus Fußcreme von Frei, ca. 10 Euro; Skincare Milch und Honig Foot Intense von Allpresan, ca. 11 Euro) durchkneten. Wie wär's mit ein paar kleinen Fitness-Übungen: Auf dem Rand der Wanne sitzend eine Glasmurmeltiere mehrmals mit den Zehen greifen, ein Handtuch mit beiden Füßen rollen und wieder glatt streichen oder zum Abschluss die Fußsohlen über einen Igel-Ball rollen. Stärkt das Fußgewölbe, beugt Spreizfüßen und Hallux valgus (Hammerzeh) vor.

— [ 10 MINUTEN ] —

## 3 Eincremen und kneten

Jetzt wird es Zeit für eine fettreiche Körpercreme oder ein -öl, z. B. Patyka Body Oil von Absolis, ca. 50 Euro; Hautstraffendes Öl Q 10 Plus von Nivea, ca. 7 Euro. Die Haut dabei ruhig richtig fest kneten und immer wieder ausstreichen, vor allem an Bauch, Po, Oberschenkeln.

— [ 5 MINUTEN ] —

## 4 Extrapflege fürs Gesicht

Die Joghurt-Maske hat die Haut sanft gepeelt; deshalb nimmt sie Pflege umso besser auf, z. B. ein Serum, das viel Feuchtigkeit liefert, etwa Advanced Night Repair Serum von Estée Lauder, ca. 70 Euro; Granatapfel Straffendes Serum von Weleda, ca. 25 Euro. Eine Mini-Menge reicht: Auftragen und kreisförmig einklopfen.

— [ 5 MINUTEN ] —

## 6 Entspannen und inhalieren

Jetzt ist es Zeit für eine Tasse Kräutertee:

- Minze, Eukalyptus oder Orangenschale machen gute Laune,
- Kamille oder Lindenblüten sorgen für angenehme Bettschwere.

Tipp: Aufsteigenden Dampf ein paar Mal tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Das stärkt die Atemwege.

— [ 10 MINUTEN ] —

## 7 Energie dank Akupressur

In den Ohr läppchen sitzen viele Akupressurpunkte, die für Wohlgefühl und Energie zuständig sind. Deshalb: Auf den Wangenrand setzen, Augen schließen und die Ohr läppchen reiben, drücken und streicheln, bis sie warm und rosig sind.

— [ 5 MINUTEN ] —

## 8 Schutz für Finger & Hände

Gerade in der kalten Saison benötigen Fingernägel und Nagelhaut Extrapflege. Dazu: Je einen Tupfer gute Handcreme (z. B. HandSpa von Alessandro, ca. 10 Euro; Deep Comfort Hand and Cuticle Cream von Clinique, ca. 23 Euro) auf die Nagelhaut, kurz einwirken lassen, sanft massieren. Danach Creme üppig auf die ganze Hand auftragen und sich so fest wie möglich die Hände reiben, mindestens 20 Mal.

— [ 5 MINUTEN ] —

Ein bisschen Luxus gefällig? Patyka Body Oil von Absolis macht die Haut schön geschmeidig.



## 9 Kraft für Haar und Kopfhaut

Hände flach und mit gespreizten Fingern auf den Oberkopf legen. Jetzt den Kopf in gleichmäßigem Rhythmus 40 Mal abtrommeln: von oben nach unten, von hinten nach vorne. Wer will, nimmt ein paar Tropfen Haar-Serum auf die Finger (z. B. Sensinol Serum von Ducray, ca. 14 Euro; Oily Scalp Treatment von Moroccanoil, ca. 36 Euro). All das stimuliert die Kopfhaut, macht angenehm frisch.

— [ 5 MINUTEN ] —

„Die größten Ereignisse sind nicht unsere lautesten, sondern die stillsten Stunden.“

Friedrich Nietzsche

► **BESONDERS SCHONEND** Nagelfeilen aus Glas, z. B. von Bio-H-Tin, ca. 9 Euro, sorgen für extra glatte Ränder.