

KÖRPER UND GEIST STÄRKEN

Entspannt durch den Advent

Stress und Hektik lassen sich in der Vorweihnachtszeit kaum vermeiden. Die Gesundheitstherapeutin Manuela Goerlich zeigt uns, wie wir mit ganz natürlichen Mitteln wieder zur Ruhe kommen und unsere innere Balance fördern können.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: MONIKA NODERER.
PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE

In Badezusätze, Raumsprays & Co. eingearbeitet, helfen uns wertvolle ätherische Öle aus der Natur bei der Stärkung von Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit in Stressphasen



ENTSPANNUNGSÜBUNGEN IN DER NATUR



ENTSCHLEUNIGUNG Eine Atemmeditation, bei der die Aufmerksamkeit völlig auf das Ein- und Ausströmen der Luft gerichtet ist, eine Gehmeditation, bei der jeder einzelne Schritt ganz bewusst gemacht wird, oder eine Stehmeditation mit der absoluten Konzentration auf das Hier und Jetzt bauen Stress ab, beruhigen – und lassen sich gut in einen Spaziergang integrieren

Adventskalender füllen, Haus und Garten dekorieren, Plätzchen backen, Geschenke einkaufen: In den Wochen vor Weihnachten wird die To-do-Liste täglich länger. Die meisten dieser Aufgaben bereiten uns normalerweise viel Freude – doch sie werden zur physischen und psychischen Belastung, wenn Hektik und Termindruck zunehmen. „Um wieder etwas Balance ins Leben zu bringen, ist es in stressigen Phasen besonders wichtig, sich für

sich selber Zeit zu nehmen und etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun“, empfiehlt unsere Expertin Manuela Goerlich aus dem oberbayerischen Bad Heilbrunn.

Spaziergänge im Wald

„Entspannung in und mit der Natur“ ist das zentrale Motto der Kurse für Stressbewältigung, die die Gesundheitstherapeutin im Süden von München anbietet. Regelmäßige Spaziergänge sind als solche schon bestens geeignet, den Alltag

hinter sich zu lassen, abzuschalten und zu regenerieren.

Vorzugsweise sollten diese Wege durch den Wald führen. „Dort enthält die Luft einen Cocktail aus bioaktiven Substanzen, die den Parasympatikus, den menschlichen Ruhe-Nerv, aktivieren und die Produktion der Stresshormone im Blut verringern. Gleichzeitig verlangsamt sich der Puls, und die Herzfrequenz wird ausgeglichen. Das haben internationale Studien nachgewiesen“, erklärt die



TASTEN, RIECHEN, HÖREN UND SEHEN Übungen für unsere Sinnesorgane lassen sich ebenfalls gut bei einem Spaziergang durchführen – der Wald hält viele Naturmaterialien, Geräusche und Gerüche bereit, die unsere Aufmerksamkeit verdienen. Diese Übungen trainieren nicht nur unsere Wahrnehmung, die durch Stress geschwächt wird: Die bewusste Konzentration aufs Tasten, Riechen, Hören und Sehen entspannt und steigert die geistigen Fähigkeiten

Entspannungstherapeutin. Verstärkt wird die positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele durch gezielte Achtsamkeitsübungen (siehe links), bei denen die Aufmerksamkeit völlig auf den gegenwärtigen Moment gerichtet ist. Weitere Übungen trainieren die Sinne – Tasten, Hören, Sehen und Riechen. Sie fördern die Entspannung und die Leistungsfähigkeit der Wahrnehmungsorgane, die durch ein erhöhtes Stressniveau erwiesenermaßen beeinträchtigt werden.

Das Immunsystem stärken

„Unser Immunsystem wird durch Stress, Anspannung und Hektik ebenfalls geschwächt und sollte deshalb gezielt

unterstützt werden“, ergänzt die Gesundheitsexpertin. „Sehr gut geeignet sowohl zur Stärkung der Abwehrkräfte als auch des vegetativen Nervensystems sind Kneipp-Anwendungen. Zusätzlich zu kalten Arm- und Beingüssen, Fuß- und Vollbädern oder Wechselduschen im Badezimmer kann man sie auch gut in der Natur durchführen: Wassertreten, Schnee- und Taulaufen kosten im Herbst und Winter zwar anfangs vielleicht viel Überwindung – steigern unsere Gesundheit und Stimmung aber ganz erheblich.“

Zu Hause entspannen

Für die Entspannung in den eigenen vier Wänden empfiehlt Manuela Goerlich vor

KONTAKT

Manuela Goerlich, Entspannungstherapeutin und Wald-Gesundheitstrainerin
Telefon: +49 (0)1 60/95 03 77 33
E-Mail: info@waldbaden-natur.de
Internet: www.waldbaden-natur.de

KURSANGEBOTE

Grüne Auszeit für Körper, Geist und Seele
Termine: 13. November 2021,
20. November 2021
Dauer: 2 Stunden
Orte: Bad Heilbrunn / Schäftlarn

allem den Einsatz von ätherischen Ölen – bevorzugt von einheimischen Bäumen und Kräutern. In einem Roll-on, als Raumspray oder in der Duftlampe können ihre kostbaren Inhaltsstoffe Stress, Nervosität und Erschöpfung lindern, die Sinne beleben und die Stimmung heben. „Es ist bei Stress besonders wichtig, sich Muße für das eigene Wohlbefinden zu nehmen – auch zu Hause. Schmökern, Musikhören, eine genussvolle Teestunde oder ein regenerierendes Bad helfen dabei, zur Ruhe zu kommen und die innere Balance wiederzufinden“, ergänzt die Kräuterpädagogin, die sich die hektischen Tage vor Weihnachten auch gern mit gesunden Rosmarinkeksen verüßt.

KRÄUTERTEE

ZUR ENTSPANNUNG UND ZUM RUNTERKOMMEN

ZUTATEN:

Fichtennadeln, Zitronenmelisse, Bio-Orangenschalen, Ingwer, Pfefferminze zu gleichen Teilen (frisch oder getrocknet)

ZUBEREITUNG:

1 Die Zutaten miteinander vermischen. 1 TL der getrockneten oder 1 EL der frischen Kräuter mit 250 ml heißem Wasser übergießen.

2 Den Tee 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, danach abseihen.

ANWENDUNG:

Über den Tag verteilt 4–5 Tassen warm trinken, bei Bedarf mit Honig süßen. Man kann den Tee auch in der Thermoskanne aufbewahren. Wirkt beruhigend und entspannend, lindert Nervosität und Stress.



DUFTENDE ENTSPANNUNG FÜR ZU HAUSE



ROLL-ON

ZUR STÄRKUNG DER NERVEN UND
ZUR LINDERUNG VON GEREIZTER STIMMUNG

ZUTATEN: 10 ml Jojobaöl, 3 Tropfen ätherisches Rosmarinöl, 5 Tropfen ätherisches Orangenöl, 10 Tropfen ätherisches Zirbenöl

ZUBEREITUNG:

- 1 Das Jojoba-Öl in einen sauberen Roll-on-Stift füllen und die ätherischen Öle dazutropfen.
- 2 Den Roll-on verschließen und gut schütteln. Die Duftölmischung ist etwa 3 Monate haltbar.

ANWENDUNG:

An stressigen Tagen die Duftölmischung mehrmals täglich auf den Pulsbereich am Unterarm auftragen. Der Stift eignet sich auch gut zum Mitnehmen für unterwegs.

FUSSBALSAM

ZUR ERFRISCHUNG UND BELEBUNG NACH EINEM ANSTRENGENDEN TAG

ZUTATEN: 30 g Sheabutter, 20 ml Mandelöl, 2 Tropfen ätherisches Wacholderöl, 10 Tropfen ätherisches Zirbenöl

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Sheabutter in ein hitzebeständiges Gefäß geben und im Wasserbad langsam erwärmen.
- 2 Das Mandelöl und die ätherischen Öle zugeben und gut einrühren.
- 3 Die Mischung in saubere Tiegel abfüllen und abkühlen lassen. Dann erst verschließen. Dunkel und kühl gelagert, ist der Balsam etwa 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Den Balsam nach einem Fußbad, nach dem Duschen oder nach einer Kneipp-Anwendung (siehe rechte Seite) in die Füße einmassieren. Fördert die Durchblutung und die Konzentration, erfrischt und belebt.



RAUMSPRAY

ZUM ENTSPANNEN UND RUNTERKOMMEN

ZUTATEN:

5 ml Weingeist, 5 Tropfen ätherisches Orangenöl, 15 Tropfen ätherisches Fichtenöl, 3 Tropfen ätherisches Wacholderöl, 45 ml destilliertes Wasser

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Weingeist in ein Sprühfläschchen (50 ml) füllen und die ätherischen Öle dazutropfen.
- 2 Das Fläschchen mit destilliertem Wasser auffüllen und gut schütteln. Das Raumspray ist etwa 4 Monate haltbar.

ANWENDUNG:

An stressigen Tagen das Duftölspray im Raum versprühen. Lindert Erschöpfung und stärkt Körper und Seele.

DUFTLAMPENÖL

ZUR AUFHEITERUNG AN TRÜBEN TAGEN

ZUTATEN:

je 1 Tropfen ätherisches Öl von Rosmarin, Orange, Wacholder und Douglas-Fichte

ZUBEREITUNG:

- 1 Etwas Wasser in eine Duftlampe geben und die ätherischen Öle dazutropfen.

ANWENDUNG:

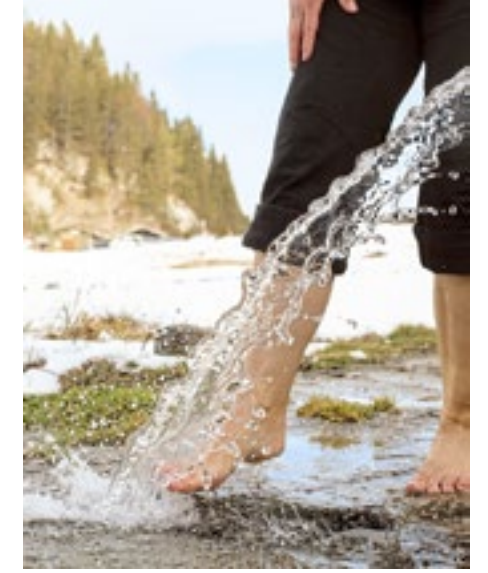
Der Duft der ätherischen Öle erfüllt schnell den Raum, wenn die Lampe angezündet wird. Nachfüllen nicht vergessen! Die ätherischen Öle wirken sanft und können über Stunden hinweg den Raum beduften. Die Mischung hellt die Stimmung auf, entspannt und bringt Licht, Wärme und Energie in trübe Tage.



SCHNEE-LAUFEN

IM WEICHEN SCHNEE

Barfuß langsam und bewusst durch weichen Schnee gehen, die Fußballen dabei gut abrollen. Anfangs nur wenige Sekunden, dann die Dauer täglich steigern bis maximal 3 Minuten. Nur so lange im Schnee verweilen, bis ein deutliches Kältegefühl eintritt. Danach die Füße trocken frottieren, Fußbalsam einmassieren und ein Paar Wollsocken anziehen. Das stärkt die Nerven, reduziert den Stress, hilft bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit, regt die Durchblutung an und unterstützt das Immunsystem.



LICHTBAD

IM GARTEN ODER BEIM SPAZIERENGEHEN

Das Gesicht in die Sonne halten. Bei Kälte eine Mütze aufsetzen. Wenn es die Temperatur erlaubt, die Bekleidung etwas öffnen, um auch Hals- und Schilddrüsenbereich im Licht zu „baden“. Dauer nach Gefühl: anfangs 2 Minuten, dann steigern. Bei starker Sonneneinstrahlung, vor allem bei Schnee und an Gewässern, nicht zu lange in der Sonne bleiben. Das Lichtbad wirkt beruhigend, entspannend, stärkt das Immunsystem und regt die Vitamin-D-Bildung an.



KALTE GÜSSE

IN DER DUSCHE ODER IN DER NATUR

Kaltes Wasser über Füße und Unterschenkel bzw. Hände und Unterarme laufen lassen. Je nach Wassertemperatur bis maximal 3 Minuten anwenden. Aufhören, wenn ein deutliches Kältegefühl eintritt. Danach die Beine bzw. Arme trocken frottieren und warm bekleiden. Beruhigt die Nerven, hilft bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit, senkt den Blutdruck und stärkt den Organismus.

taxofit
SPÜRBAR GUT VERSORGT

Die Immun-Kur mit extra Energie!

Neu bei dm

NEU: hochdosierte Immun-Wochen-Kur

taxofit
Immun + Energie
Für Abwehrkräfte¹ und Energie²
1x täglich
7 TRINKFLÄSCHCHEN

FRISCH zubereitet

✓ Für eine normale Funktion des Immunsystems¹
✓ Für eine Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung²
plus Koffein

Selen
Zink
B6
D
B12
C

taxofit
Immun + Energie
1x täglich

Probieren Sie auch

✓ Die Nr. 1 im Zink-Markt*
✓ Höchstdosiert im Vitamin D-Markt**

NERVEN STÄRKEN, ERSCHÖPFUNG LINDERN

ROSMARINKEKSE

ZUR STÄRKUNG DER NERVEN
UND DES ORGANISMUS

ZUTATEN FÜR CIRCA 40 STÜCK:

160 g Butter, 2 EL möglichst klein gehackte Rosmarin-
nadeln (frisch oder getrocknet), 80 g brauner Zucker,
200 g Dinkelmehl, 40 g Stärke, 1 Eidotter, 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Butter in einem Topf auf dem Herd langsam flüssig werden lassen und möglichst klein gehackte Rosmarin-
nadeln hinzugeben. Zugedeckt circa 20 Minuten ziehen
und anschließend erkalten lassen.
- 2 Die Rosmarin-Butter mit Zucker, Mehl, Stärke, Eidotter
und 1 Prise Salz zu einem Teig verkneten.
- 3 Den Teig in zwei Rollen mit etwa 4 cm Durchmesser, je
nach gewünschter Keksgroße, formen. In Frischhaltefolie
verpackt im Kühlschrank für etwa 2 Stunden kalt stellen.
- 4 Nun von den Teigrollen circa 0,5 cm dicke Scheiben
schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad circa 15 Minu-
ten backen.

ANWENDUNG:

Ab und zu von den Keksen naschen. Die Rosmarinkekse
sind eine gute Ergänzung zum Adventsgebäck, geben
neue Energie, helfen bei Erschöpfung und fördern die
Konzentration.



BADESALZ

BEI STRESS, NERVOSITÄT UND ERSCHÖPFUNG

ZUTATEN: 250 g Totes-Meer-Badesalz, 1 EL Mandelöl,
5 Tropfen ätherisches Öl von der Fichte oder Tanne,
200 g Fichten- oder Tannennadeln

ZUBEREITUNG:

- 1 Das Badesalz mit den Ölen vermischen und die Na-
deln grob hacken.
- 2 In ein verschließbares Glas schichtweise das Salz-
Öl-Gemisch und die Nadeln einfüllen.
- 3 Dunkel und kühl gelagert, ist der Badezusatz etwa
6 Monate haltbar.

ANWENDUNG:

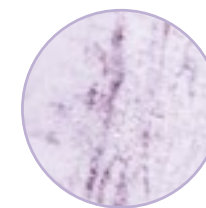
Für ein Vollbad 2–3 EL Badesalz in ein Organzasäckchen
füllen. Dieses hängt man beim Einlassen des Wassers in
den Strahl und legt es anschließend in die Wanne. Man
kann das Badesalz auch direkt in die
Wanne geben. Dabei empfiehlt es sich, beim Ablassen
des Wassers ein kleines Sieb über den Ausfluss zu legen.
Das Bad regeneriert nach einem anstrengenden Tag und
lindert Stress, Nervosität und Erschöpfung.

NEU* QiQu+

Akuthilfe bei Hautirritationen

INNOVATIVE QiQu+ GEL-MEMBRAN
SCHÜTZT UND REGENERIERT
PUNKTGENAU

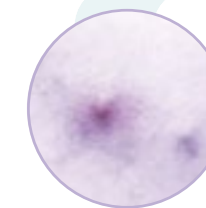
- + schützt vor Entzündungen
- + mildert Juckreiz
- + stabilisiert das Hautmikrobiom
- + fördert die Hautregeneration



Schürfungen
Kratzer



Stiche



Pickel
Bläschen



*Jetzt in der
Apotheke



Scannen und
3€
Rabatt sichern

Aktionszeitraum 08.09.2021 bis 31.12.2021 («Kaufzeitraum»)
Teilnahmeberechtigt sind alle Käufe von QiQu+ SOS Skin
Repair Universal Gel in Apotheken in diesem Zeitraum.
Teilnahmeschluss ist der 31.12.2021, 23:59 Uhr (Eingang
Upload originaler Kassenboni). Der Rabatt pro Kunde kann
nur einmal eingelöst werden.

<https://promo.digicoupon.de/direct/QIQUXSY>