

EIN WELLNESS- TAG ZU HAUSE...

Gönnen Sie sich eine Auszeit in Ihren eigenen vier Wänden. Aber nicht ohne sorgfältige Planung und Vorbereitung. Es lohnt sich. Carol Cassone

Ein Wellness-Tag ist pures Ausruhen und Auftanken. Auch wenn er zu Hause durchgeführt wird. Für Ihr ganz persönliches Verwöhnprogramm bedarf es aber einiger Vorbereitungen. Damit Sie sich perfekt entspannen können, ist am Vortag eine ganze Menge zu tun: Sorgen Sie dafür, dass Sie alle benötigten Produkte und Utensilien (siehe Liste Seite 30) im Haus haben. Beziehen Sie auch Ihr Umfeld in die Planung ein: Bitten Sie um Rücksicht und Verständnis, dass Sie sich diese kleine Auszeit nehmen. Stellen Sie außerdem sicher, dass Sie einen Tag lang komplett auf Computer, Smartphone, Telefon & Co. verzichten können, damit Ihr Nervensystem mal richtig zur Ruhe kommen kann. Kochen Sie schon am Vortag Ihr Lieblingsessen, so dass Sie es am Tag X nur noch aufzuwärmen brauchen. Zuletzt besorgen Sie sich Ihre Lieblingsblumen, um das Ambiente noch ansprechender zu gestalten. Am Abend vor Ihrem Wellness-Tag sollte dann alles fertig sein und am richtigen Platz stehen – so fühlen Sie sich am nächsten Morgen wie ein willkommener Gast in Ihrem eigenen Zuhause. Aber vorher schlafen Sie erst einmal genüsslich aus.

1 Nach dem Aufwachen trinken Sie auf leeren Magen zunächst ein grosses Glas warmes Wasser. Das hat eine reinigende Wirkung auf den Organismus und stimmt Ihren Körper auf den Wellness-Tag ein.





© stock.adobe.com (5)

2 Dann duschen Sie, waschen sich die Haare mit Ihrem Naturkosmetik-Shampoo und tragen bei Bedarf (z. B. bei langen Haaren) noch eine entsprechende Pflegepflüfung auf. Nach dem Ausspülen und Trockentupfen legen Sie die Haarmaske auf, die Ihr Haar gerade braucht. Massieren Sie diese gut und reichlich ein. Am Schluss wickeln Sie ein Handtuch um den Kopf und nehmen es erst später zum Baden wieder ab.

Am Abend vor Ihrem Wellnessstag sollte alles parat sein und am richtigen Platz stehen.



3 Danach hüllen Sie sich zum Abtrocknen in ein großes Badetuch und schlüpfen direkt in Ihren Bademantel. Zum Frühstück mixen Sie sich einen Detox-Smoothie aus dem passenden Obst und Gemüse und bereiten sich einen Detox-Tee zu. Dazu essen Sie ein paar Nüsse. Jetzt machen Sie es sich z. B. mit einer Zeitschrift bequem, bis Sie Lust auf die Gesichtspflege haben.

4 Reinigen Sie das Gesicht zunächst mit einer Seife, einem mild schäumenden Gel oder Ähnlichem. Dann gehen Sie zum Peeling über. Dieses befreit die Haut von abgestorbenen Zellen und lässt sie in neuem Glanz erstrahlen. Zum Abnehmen des Peelings sprühen Sie am besten ein Rosenhydrolat auf das Gesicht; es eignet sich für alle Hauttypen. Anschließend tupfen Sie die Haut mit einem sauberen Tuch ab und tragen dann Ihr Feuchtigkeitsserum auf.

5 Legen Sie sich nun in Ihrem «Ruheraum» (Schlafzimmer oder Wohnzimmer) bequem hin, schließen Sie die Augen und lauschen Sie einer schönen Entspannungsmusik. Bleiben Sie liegen, solange es Ihnen gefällt, und lassen Sie das bisherige Wellness-Programm genussvoll nachwirken. Nehmen Sie ein pflanzliches Öl zur Hand und massieren Sie – immer noch im Liegen – Ihr Gesicht. Achten Sie hier unbedingt darauf, dass die Massagebewegungen immer von unten nach oben und niemals von oben nach unten gehen. Wenn währenddessen Ihre Arme müde werden, unterbrechen Sie die Massage einfach für einen Moment. Je länger Sie Ihr Gesicht massieren, desto mehr beleben und vitalisieren Sie es. Wichtig ist, dass Sie die Haut ganz zärtlich und mit beiden Händen massieren. Bleiben Sie dabei ganz locker und spüren Sie, wie sich durch die Berührung der Reflexzonen im Gesicht eine allgemeine Entspannung im ganzen Körper ausbreitet. Wenn Sie mit der Massage und der Entspannung fertig sind, gehen Sie wieder ins Badezimmer.



Während die Gesichtsmaske wirkt, lassen Sie sich ein Bad einlaufen für den nächsten Schritt.

6 Legen Sie nun eine weiße Tonerde-Maske auf (über dem Massage-Öl). Tragen Sie sie in einer möglichst dicken Schicht auf, damit sie auf keinen Fall antrocknet. Währenddessen können Sie sich schon ein warmes Bad einlaufen lassen. Als Badezusatz geben Sie etwas Schaumbad oder Badeöl ins Wasser.



Sie haben die Kerzen angezündet, die Entspannungsmusik läuft – steigen Sie nun in die Wanne.

Nach dem Bad verteilen Sie das Arganöl auf der noch feuchten Haut.

7 Während das Wasser einläuft, erwärmen Sie in einer kleinen Pfanne 100 Milliliter Arganöl und füllen es mit einem Trichter in ein dafür vorgesehenes Babyfläschchen. Passen Sie auf, dass Sie sich dabei nicht verbrennen! Nehmen Sie das Fläschchen anschließend mit ins Badezimmer. Das Öl ist jetzt noch zu warm, es wird aber genau die richtige Temperatur haben, wenn Sie mit dem Baden fertig sind.

8 Ihr Bad ist angerichtet: Sie haben ein paar Kerzen angezündet, Ihre Entspannungsmusik läuft, und nun steigen Sie in die Wanne. Spülen Sie zuerst Ihre Tonerde-Maske ab. Genießen Sie den Moment der wohligen Wärme. Atmen Sie ein paar Minuten lang tief ein und aus und legen Sie die Zunge an den Gaumen, falls Sie ein Gedankenkarussell im Kopf beenden möchten.

Anzeige

STYX NATURCOSMETIC **NATÜRLICH, VEGAN ÖSTERREICHISCH**

- BIO-zertifizierte Produkte
- NÖ traditioneller Familienbetrieb
- Klimaneutrale Produktion

GESCHENKBOX Kräutergarten € 54,50

REISEBOX Kräutergarten € 24,90

Proben mit folgendem Code anfordern: OLIV-KG-19

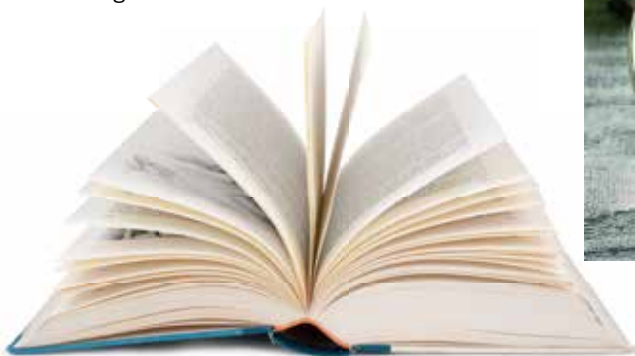
Fordern Sie Ihre kostenlose Probe an:
gratisproben@styx.at | www.styx.at



9 Nach einer halben Stunde schenken Sie Ihrem Körper etwas Abwechslung. Spülen Sie mit klarem Wasser die Haarmaske und sich selbst ab und wickeln Sie Ihre Haare in ein Tuch ein. Bleiben Sie noch in der Badewanne stehen, nehmen Sie das Fläschchen mit dem Arganöl und verteilen Sie das Öl mit der Hand auf der noch feuchten Haut des gesamten Körpers, auch im Gesicht. Nur die Füße und Unterschenkel stehen noch im Wasser und kommen erst nach dem Verlassen der Wanne an die Reihe. Die 100 Milliliter Öl werden dabei vollständig verteilt, sodass die Haut an allen Stellen sehr gut eingölt ist. Passen Sie auf, dass Sie beim Aussteigen aus der Badewanne nicht ausrutschen! Schlüpfen Sie dann in Ihre Frottee-Slipper und ziehen Sie sich den Bademantel über die ölig glänzende Haut (richtig, der muss später in die Wäsche ...). Legen Sie sich nun für eine Viertelstunde hin und genießen Sie das warme Öl auf der Haut. So profitieren Sie optimal von dieser ganz besonderen Wellness-Anwendung.

10

Nach Ihrer kleinen Siesta machen Sie sich Ihr Essen warm oder holen die feine kalte Platte aus dem Kühlschrank. Erhitzen Sie auch das Wasser für Ihre Getränke und stellen Sie alles auf das dafür bereitstehende Tablett. Gönnen Sie sich zum Essen mal ausnahmsweise einen tollen Film, eine Folge Ihrer Lieblingsserie oder eine besonders schöne Musik. Und so verbringen Sie auch die nächsten Stunden: Film(e) ansehen, Musik hören oder eine nette Lektüre – eingehüllt in eine kuschelige Decke.



Kuschelig eingehüllt genießen Sie entspannende Stunden mit Lektüre, Musik oder Fernsehen.

11

Nach dieser langen Ruhephase sind Sie bereit für die nächste Pflegeanwendung: eine Feuchtigkeitsmaske für das Gesicht. Anschließend feilen Sie die Nägel von Händen und Füßen und massieren diese mit der jeweiligen Creme, wobei Sie eventuell schmerzenden Stellen besondere Aufmerksamkeit schenken. Sobald die Creme vollständig eingezogen ist, geben Sie etwas Nagellackentferner auf einen Wattebausch und reiben Ihre Finger- und Fußnägel damit ab, um sie für das Lackieren vorzubereiten. Lackieren Sie immer zuerst die Fußnägel. Das geht einfacher und trocknet auch leichter, wenn man dafür Zehenspreizer zu Hilfe nimmt. Wenn Sie alle Nägel lackiert haben, halten Sie Finger und Füße eine lange Zeit still. Legen Sie dazu am besten eine CD mit einer geführten Meditation ein, so können Sie ganz ruhig daliegen und die Ruhephase bewusst erleben.



Zum Schluss noch ein Kräutertee, bevor die letzten Spuren weggewischt werden und der Wellnessstag ausklingt.



12

Anschließend trinken Sie noch einen Kräutertee und entfernen die letzten Spuren Ihrer Feuchtigkeitsmaske.

13

Nun sprühen Sie etwas Rosenhydrolat auf Ihr Gesicht, gefolgt von Ihrem Feuchtigkeitsserum und der Nachtpflege.

Danach sind Sie ausgeruht, strotzen vor Vitalität und vor allem guter Laune.

Jetzt sind Sie perfekt ausgeruht, strotzen vor Vitalität und vor allem guter Laune. Nun können Ihre Lieben nach Hause kommen und an Ihrem Wohlgefühl und Ihrer Dankbarkeit für diesen außergewöhnlichen Tag teilhaben, den Sie sich bestimmt noch öfter gönnen möchten. beautyloges.com



© stock.adobe.com (7)

© stock.adobe.com



IHRE CHECKLISTE FÜR DEN WELLNESS-TAG

Dusche

- Duschgel, Shampoo, Pflegespülung, Haarmaske
- Handtuch für den Kopf
- großes Badetuch für den Körper
- 1 Paar Frottee-Slipper

Washbecken

- Tablett Nr. 1: Waschgel für das Gesicht, Hydrolat im Zerstäuber, Gesichtspeeling, Reinigungsmaske mit weißer Tonerde, Feuchtigkeitsserum, Feuchtigkeitscreme
- Handtuch für das Gesicht

Badewanne

- Badeöl oder Schaumbad
- Kerzen und Streichhölzer
- Entspannungsmusik
- Bademantel (nach dem Baden)
- Handtuch für das Haar
- Babyflasche mit Öl

Schlafzimmer/Wohnzimmer

- Tablett Nr. 2: Aprikosenkernöl für die Gesichtsmassage, Feuchtigkeitsmaske,

- Fuss- und Handcreme zum Einmassieren, Nagelfeile, Nagellackentferner, Watte, Zehenspreizer, Base-Coat (Unterlack) und Nagellack
- Handtuch
- Tablett Nr. 3: Schale mit Ihren Lieblingsnüssen (Mandeln, Baum- oder Haselnüsse), Tasse für die heißen Getränke, Glas für die kalten Getränke
- Nach Wahl: Lieblingsfilm oder -serie, schöne Lektüre, CD mit geführter Meditation

Küche

- Detox-Tee, 1 1/2 Liter Wasser, das kalt oder heiß über den Tag verteilt getrunken wird
- Blender oder Mixer
- 1 reife Avocado, 1 Karotte, 1 Apfel, Reismilch
- Bio-Arganöl (oder ein anderes pflanzliches Öl) zum Erwärmen
- kleine Pfanne zum Erwärmen des Öls
- Babyfläschchen für das Auftragen des warmen Öls

Anzeige

SPEICK
naturkosmetik
Schön. Voller Lebenskraft.

natural
AKTIV



Unser Tipp für den Valentinstag:
Speick Herzseife

Ein
kleines Stück
Seifenglück



Naturkosmetik für die ganze Familie

Die hochwertigen Produkte der Speick Natural Aktiv Serie sind perfekt aufeinander abgestimmt. Das Verwöhnprogramm für zuhause. Und nicht vergessen, gesund zu leben, denn eine bewusste Lebensweise in Kombination mit der richtigen Pflege bietet die besten Voraussetzungen für anhaltend schöne und gesunde Haut.

AGENDA



VEGGIE PLANET **16. BIS 17. FEBRUAR,** **TABAKFABRIK LINZ**

In Linz beginnt das vegane Jahr mit der Veggie Planet 2019. Eine Messe zum Anbeißen.

www.vegan.at



GREEN DAYS **27. FEBRUAR BIS 1. MÄRZ,** **UNI SALZBURG**

«Deine Tat zählt!», lautet das Motto der Green Days, die erstmals in Salzburg stattfinden.

www.jugendumwelt.at



GHUPFT WIA GSPRUNGA **FEBRUAR U. MÄRZ 2019,** **BIOLOGIEZENTRUM LINZ**

Das Landesmuseum Oberösterreich widmet den Heuschrecken eine Sonderausstellung.

www.landesmuseum.at



BIO-BALKONGÄRTNERN **1. BIS 2. MÄRZ,** **IM AUGARTEN, WIEN**

Aussäen, Pikieren, Stecklinge machen und vieles mehr für AnfängerInnen.

www.arche-noah.at

VORSCHAU APRIL / MAI

© stock.adobe.com



IM FOKUS: DER MOND

Der Erdtrabant begleitet das Leben auf der Erde seit Jahrmillionen. Ob und wie der Mond auch unser Leben beeinflusst, lesen Sie in unserem Fokus-Beitrag.

WEITERE THEMEN:

- ▶ GARTEN – Was wächst nicht alles in Töpfen
- ▶ KEIME, SPROSSEN, MICROGREENS – Power aus Jungpflanzen

Die nächste Ausgabe finden Sie ab Ende März 2019

kostenlos in Ihrem Fachgeschäft. www.oliv-zeitschrift.at

Zum Entdecken...



We Love The Planet – Deocreme

Die Deocremes von We Love The Planet sind zu 100% natürlich; sie bestehen u. a. aus Natron, Kokosöl und Maisstärkepulver. Die Creme ist aluminiumfrei – dabei jedoch hochwirksam und pflegend!

www.welovetheplanet.de