

Mitmach-Seiten

Dezember - Thema 1: Balsam für`s Gesicht

*Heute steht Dein Gesicht im Mittelpunkt.
Mit entspannender Massage und einem Frischekick.*

Gönne Deinem Gesicht zunächst **eine sanfte Massage**:
Streiche mit dem Zeigefinger über die Augenbrauen und Stirn,
massiere kreisend Deine Schläfen, geh weiter zu den Kiefergelenken bis zu Deinem Kinn.

Erfrischung für das Gesicht:

❑ Die Gurkenmaske für straffe Haut

Gurken enthalten Vitamine, Schwefel und Vitalstoffe, die sich straffend auf die Haut auswirken.

Zutaten:

- 1/2 Gurke
- 3 Esslöffel Naturjoghurt oder Quark
- etwas Honig

Gegen große Poren: ggf. noch 1 Teelöffel Zitrone hinzufügen
Durch die Säure in der Zitrone verengen sich die Poren, das Hautbild wirkt feiner und ebenmäßiger.

Anwendung:

Zerkleinere eine halbe Gurke im Mixer und mische sie mit den übrigen Zutaten.
Reinige Dein Gesicht und trage die Maske gleichmäßig auf (Augenpartien aussparen).
15. Minuten einwirken lassen.



❑ Bananenpackung für trockene und empfindliche Haut



Zutaten:

- 1 Banane
- etwas Sahne und Quark

Anwendung:

Die Banane mit der Gabel zerdrücken und mit etwas Sahne und Quark zu einem festen Brei verrühren. Auf das gereinigte Gesicht auftragen (Augenpartien aussparen).
15 Minuten einwirken lassen.

❑ Anti-Falten-Gesichtsmaske mit Karotten

Keine Angst! Diese Maske färbt euer Gesicht nicht karottengelb. Vielmehr pflegt sie die Haut richtig schön, denn in Karotten stecken Provitamin A und Vitamin E - zwei echte Hautvitamine, deren antioxidative Wirkung vor vorzeitiger Hautalterung schützt.

Zutaten:

- 2 mittelgroße Karotten
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 halbe Zitrone



Schabt die geschälten Karotten in feine Raspeln und dünstet sie, bis sie weich sind. Püriert die Karotten zu einem cremigen Brei. Mischt dann Honig und Olivenöl unter. Gebt einen Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft unter die Masse. Er wirkt adstringierend und hilft vor allem fettiger Haut. Ist eure Haut sehr trocken, sollten es maximal acht Tropfen davon sein.

Anwendung:

Die Maske auf die gereinigte Haut auftragen und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit einem Papiertuch abnehmen und die Reste mit warmem Wasser abspülen.

Tipp:

Für weiche Lippen: Während die jeweilige Maske einwirkt, Honig auf die Lippen auftragen. Schmeckt nicht nur gut, sondern macht die im Winter oft raue Mundpartie „babyweich“.

Mitmachen:

**Tue diese Woche Deinem Gesicht etwas Gutes
und wende eine Maske an.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mitmach-Seiten

Dezember - Thema 2: Winterdepression

Viele Menschen leiden im Winter unter niedergeschlagener Stimmung, Antriebsschwäche und verstärkter Müdigkeit. Die Tage werden kürzer, die Sonnenstunden sind gezählt. Diese Lichtarmut schlägt so manchem aufs Gemüt - und der sogenannte „Winterblues“ tritt auf. Charakteristisch ist neben der gedrückten Stimmung das vermehrte Schlafbedürfnis und der Heißhunger nach Süßem.



Welche Hausmittel und vorbeugende Maßnahmen gegen eine Winterdepression können helfen?

1. Kur mit Blutreinigungstees

Vor allem im Winter ist der Alltag oft durch zu wenig Bewegung und frische Luft sowie ein Übermaß an säurebildenden Nahrungsmitteln (Süßigkeiten, Glühwein, Bratwurst etc.) geprägt. So entsteht eine Übersäuerung des Körpers, die oft der Grund für Müdigkeit und Energielosigkeit ist.

Eine Blutreinigungskur kann vorbeugen. Damit Ihnen im Winter keine „Laus über die Leber läuft“, Ihnen nicht „die Galle überschießt“ und jede Kleinigkeit „auf den Magen schlägt“ oder „an die Nieren geht“, können Sie sich in der Apotheke rechtzeitig folgende Kräutermischung zusammenstellen lassen, die Stoffwechsel und Ausscheidung anregt.

Heilkräutermischung für Blutreinigungskur:

- 20 g Löwenzahnkraut und -wurzel
- 10 g Ackerschachtelhalmkraut
- 10 g Brennnesselblätter
- 5 g Birkenblätter
- 5 g Hagebuttenfrüchte



Anwendung:

Übergießen Sie 2 Teelöffel der Kräuter mit 0,25 l kochend heißem Wasser und lassen Sie die Mischung dann 10-15 Minuten lang ziehen. Über 4-6 Wochen sollten täglich drei Tassen von dem Tee getrunken werden. Die Kur hilft auch dabei, überschüssiges Gewicht zu verlieren und wirkt rheumatischen Beschwerden entgegen.

Fertige Teemischungen finden sich ebenso im Drogerie- oder Supermarkt.

2. Mineralstoffreiche Ernährung

Die winterliche Ernährung sollte vor allem reich an Eisen, Kalium und Magnesium sein.

Eisen

ist notwendig für die Blutbildung und steigert damit Vitalität und Lebenslust. Eisenhaltige Lebensmittel helfen insbesondere auch gegen chronische Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

Besonders folgende Lebensmittel sind hier gut geeignet:

Sojabohnen, Linsen, Rosinen, Trauben, Rotkohl sowie Rote Beete.

Auch **Feldsalat** hilft gegen Winterdepressionen, wirkt beruhigend und vertreibt schlechte Laune.



Kalium

gehört zu den lebenswichtigsten Mineralien. Es gilt als der Mineralstoff für das Nervensystem und ist wichtig für eine optimale Leberfunktion.

Besonders viel Kalium enthalten: **Birnen, Pflaumen, grüne Bohnen, Erbsen, Karotten, Kartoffeln, Grünkohl, Erdnüsse, Haselnüsse und Mandeln.**

Magnesium

wirkt stimmungsaufhellend und sollte daher gerade im Winter ausreichend aufgenommen werden. Magnesiumhaltige Lebensmittel verbessern den Säurehaushalt und sind ein guter Stresskiller:



Reichlich enthalten ist das" Mineral der inneren Ruhe" zum Beispiel in

Nüssen, Mandeln, Cashewkernen. Ebenso in **Sojabohnen, Vollkornreis, Haferflocken, Erbsen, weißen Bohnen, Linsen, Gurken und Rettich.**

3. Lebensmittel, die für gute Laune sorgen

Diese Lebensmittel heben die Stimmung:

- getrocknete Datteln, getrocknete Feigen
- Walnüsse
- reife Bananen
- Erdnüsse, Weizenkeime
- fettreicher Fisch (Hering, Makrele, Lachs, Sardellen, Sardinen)
- Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl
- Ingwer



Tipp:

Ernährungsexperten empfehlen 30 Gramm Nüsse täglich - am besten das ganze Jahr über. Der Mangel an Serotonin jener Botenstoff, der im Gehirn für Zufriedenheit und Ausgeglichenheit sorgt, gilt als Hauptauslöser für den Winterblues. Deshalb ist unser Serotonin-Bedarf in der dunklen Jahreszeit fast doppelt so hoch wie im Sommer. Walnüsse und Cashewnüsse decken den Bedarf besonders gut ab, vor allem in Kombination mit Orangen. Denn das Vitamin C in Orangen sorgt für die perfekte Aufnahme in unserem Körper.



4. Bewegung an der frischen Luft hebt die Stimmung

Bei Winterdepressionen liegt meist ein Lichtmangel zugrunde. Um der gedrückten Stimmung entgegen zu wirken, sollte so viel Zeit wie möglich im Freien verbracht werden. Spaziergänge lohnen sich immer - selbst bei leichtem Schnee und dichten Wolken am Himmel, da das Licht draußen intensiver wirkt, als wenn wir es von drinnen aufnehmen.

Versuche daher, täglich mindestens 30 Minuten an die frische Luft zu gehen. Allein ein kleiner Spaziergang kann schon helfen, die Laune zu heben. Auch hier gilt: Je länger, desto besser.



5. Düfte gegen Winterdepressionen

Aromaöle als Zusatz in Badewasser, Duftlampe oder Körperöl können die Stimmung ebenfalls günstig beeinflussen.

Besonders **Lavendel** wirkt ausgleichend und beruhigend.

Weiterhin gut geeignet sind folgende Düfte:

Bergamotte Geranium Rosenholz Patchouli Orange Zitrone

6. Höre täglich Gute-Laune-Musik, die Dich aufheitert und in Schwung bringt

Kennst Du Lieder, bei denen Du normalerweise direkt loszuziehen möchtest?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Gute-Laune-Musik einen positiven Einfluss auf Deinen Serotonin-Stoffwechsel hat und daher Deine Winterdepression als natürliches Heilmittel lindern kann.

7. Bleibe aktiv und plane jede Woche Aktivitäten ein, auf die Du Dich freuen kannst

Eine Winterdepression lässt vieles trist erscheinen. Vielleicht fehlt auch Dir die Motivation, alltäglichen Verrichtungen nachzugehen oder Aktivitäten zu planen.

Deshalb ist hier eine Aufgabe, die Du auch erst mal vom Bett aus erledigen kannst: Nimm Dir Deinen Kalender und trage Dir für jede Woche mindestens ein bis zwei Aktivitäten als Termine ein, auf die Du Dich freuen kannst. Es müssen keine großen Aktivitäten sein. Fürs Wochenende kannst Du zum Beispiel einen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt einplanen (hoffentlich wieder ab nächstem Jahr) oder Dir auch täglich kleine Belohnungen setzen. Nimm morgen z.B. ein warmes Bad im Kerzenschein oder koche etwas Leckeres - oder kaufe Dir einmal einen ganz besonderen Blumenstrauß. Kleine Vorfreuden lenken den Blick aufs Positive und heben sofort die Stimmung.

Mitmachen:

**Beuge depressiven Verstimmungen vor oder werde aktiv
- und nutze einen dieser Tipps.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.