

ACTIVE BEAUTY

12 01
20 21
Das
Magazin
von
dm

Wie wird
dieser Winter
zauberhaft?

Gut gegen Nordwind:
Perfekt geschützt an
die frische Luft

Strahlend schön:
Elegante Festtags-Looks

Einfach loslassen!
Die besten Methoden
zum Entspannen

Streicheleinheiten:
Wie wichtig Berührungen
für die Psyche sind

ZEIT FÜR MICH

Das Wichtigste nach einem langen Tag? Zur Ruhe kommen. Mit kleinen Ritualen und ein paar Tricks klappt es endlich mit dem tiefen und erholsamen Schönheitsschlaf.

Text: Amelie-Catharina Bacher

Der Abend ist die beste Zeit, um den Entspannungsmodus zu aktivieren und zu relaxen! Doch der Schalter zum Erholen lässt sich leider oftmals nicht so einfach umlegen. Zu viele Gedanken und Erlebnisse des Tages wollen davor noch verarbeitet werden.

Wie gelingt es also, diese Dinge hinter sich zu lassen, um eine Auszeit auch gebührend genießen zu können? „Das ist je nach Persönlichkeit und Spannungstyp sehr individuell“, erklärt die Gesundheitspsychologin und Achtsamkeitstrainerin Sabine Barta. So können manche Menschen am besten in Bewegung, also etwa bei einem kleinen Waldlauf, abschalten, während andere wiederum mehr von einer Meditation zu Hause profitieren würden (mehr dazu ab Seite 84).

„Eine gute Übung ist es, schon auf der Heimfahrt im Auto oder Zug den Arbeitstag ganz bewusst hinter sich zu lassen, indem man

visualisiert, wie man mit jedem Meter Entfernung auch gedanklich Distanz zum Job und zu den beruflichen Themen gewinnt“, empfiehlt Barta.

Zu Hause angekommen sollte man den äußerlichen Rahmen schaffen, um innerlich zur Ruhe kommen zu können, rät die Expertin. Das gelingt, indem man zum Beispiel in eine gemütliche Jogginghose schlüpft und es sich mit einer Tasse Tee auf der Couch gemütlich macht. Oder man nutzt die entspannende Wirkung von Düften und zündet entweder eine Duftkerze an oder sprüht ein paar Spritzer des Lieblingsparfums aufs Handgelenk. „Studien haben belegt, dass unsere Lieblingsdüfte mit angenehmen olfaktorischen Erinnerungen verbunden sind“, sagt Barta. „Jedes Mal, wenn das Geruchserlebnis wiederholt wird, versetzt uns das in den angenehmen Zustand, den wir aus der Vergangenheit kennen.“

Entspannungszone Badezimmer.

Düfte spielen auch beim abendlichen Pflegeritual eine wichtige Rolle, und zwar in Form von Duschgels, Cremes und Co. Dabei kann – und soll – man sich komplett auf sich und seinen Körper konzentrieren. Entspannung pur also. „Man kann die Dusche zu einem kleinen Achtsamkeitsritual machen und mit allen Sinnen duschen, indem man zum Beispiel den Duft des Duschgels ganz bewusst riecht, dem angenehmen Plätschern lauscht oder wahrnimmt, wie sich die Wassertropfen auf der Haut anfühlen“, schlägt Sabine Barta vor. „Oder Sie verbinden die Dusche mit einer reinigenden Visualisierungsübung und lassen ganz bewusst die Probleme des Tages abfließen, während Sie sich vorstellen, wie Anspannung und negative Energien weggespült werden.“

Und nicht nur unser Innerstes sehnt sich am Abend nach Entspannung, auch die Haut freut sich über besondere Zuwendung, da ihre Abwehrfunktionen im Laufe des Tages abnehmen. Deshalb sollte man das Gesicht zuerst sanft reinigen und anschließend mit beruhigenden und pflegenden Produkten verwöhnen. Denn nachts finden die wichtigsten Regenerationsprozesse im Körper statt. Die Zellen erholen sich von den täglichen Strapazen wie UV-Strahlung (ja, auch im Winter!), Wind und Luftverschmutzung. Da die Haut während dieser Zeit auch durchlässiger ist, können Wirkstoffe besonders gut aufgenommen werden und ihr volles Potenzial entfalten. Besonders gut eignen sich hier Produkte mit antioxidativem Vitamin E,

elastizitätsförderndem Vitamin A oder festigendem Retinol. Hals und Dekolleté sollten bei der Abendroutine unbedingt mitgepflegt werden. Damit können im besten Fall vorübergehende Knitterfältchen, die durch eine seitliche Schlafposition entstehen, vermieden werden.

Außerdem hat man über Nacht endlich die Möglichkeit, die Haare ordentlich „einzuölen“, um ihnen dadurch eine Tiefenpflege zu gönnen. Dabei wird ein reichhaltiges Haaröl in die Spitzen einmassiert und am Morgen gründlich ausgewaschen.

Ab ins Bett.

Um gut einschlafen zu können, ist eine regelmäßige Routine hilfreich – und die kann durchaus pflegender Natur sein. Ein selbstgemachtes Kopfkissenspray (siehe Anleitung rechts) sorgt für ein entspanntes Setting, bevor man beginnt, Füße und Hände mit reichhaltigen Cremes zu verwöhnen. Wer danach Baumwollsöckchen und -handschuhe überzieht, wird morgens mit samtweicher Haut belohnt. Und auch die Lippen freuen sich über eine Extraportion Pflege in Form eines reichhaltigen Balsams.

Eine weitere Methode, um abzuschalten, können entspannte Klänge oder Podcasts sein. Doch das Gehörte muss zur jeweiligen Stimmung und Person passen. So wollen manche lieber mit schneller Musik Dampf ablassen, während andere wiederum sanfte Meditation zum Runterkommen benötigen. Hilfreich ist es jedenfalls, sich vorab eine Playlist zusammenzustellen, um im Bett dann nur noch auf Play drücken zu müssen (ein paar Vorschläge finden Sie auf Seite 69).

Ebenfalls hilfreich beim Einschlafen ist es, Handy und Laptop aus dem Schlafzimmer zu verbannen oder wenigstens direkt vor dem Einschlafen nicht mehr zu benutzen, da der hohe Blaulichtanteil der Bildschirme die Produktion des wichtigen Schlafhormons Melatonin unterdrückt. Wer auf sein Smartphone nicht verzichten möchte, hat bei aktuellen Betriebssystemen die Möglichkeit, für das Display einen eigenen Blaulichtfilter zu aktivieren.

„Um besser einschlafen zu können, sind auch Entspannungsmethoden wie autogenes Training, Körperwahrnehmungsübungen oder spezielle Atemübungen sinnvoll“, empfiehlt Barta. Eine schöne Übung vor dem Einschlafen sei beispielsweise die Affirmation von Wünschen. Hierbei überlegt man sich fünf Dinge, die man jeweils zwanzigmal leise ausspricht. Wichtig dabei: Die Wünsche sollten in der Gegenwartsform sein („Ich habe meinen Abschluss geschafft“) und positiv sowie knapp formuliert werden.

Wenn man nach all diesen Vorbereitungen dann vielleicht sogar etwas zu gut geschlafen hat und morgens einen kleinen Energiekick benötigt, beginnt der Tag dann einfach mit einer koffeinhaltigen Mundspülung und einem belebenden Gesichtsspray. Und einer ordentlichen Portion frischem Schwung. ○

DIY- Kopfkissenspray

ZUTATEN:

3 Teile destilliertes Wasser
1 Teil Alkohol ab 40 %, z.B. Wodka
ein paar Tropfen ätherische Ölmischung Lavendel von AROMANCE
eine kleine Sprühflasche

HERSTELLUNG:

Wasser und Alkohol miteinander vermischen. Je nach gewünschter Duftintensität ein paar Tropfen des Lavendelöls hinzufügen. Die Mischung in die Sprühflasche füllen. Vor jeder Verwendung gut schütteln und ein paar mal auf den Kopfpolster sprühen.



① Nacht Repair-Konzentrat von SCHAEBENS. ② Goodbye Stress Körperlotion Wasserminze & Rosmarin* von KNEIPP. ③ Falsies Lash Mask Wimpernmassage für die Nacht von MAYBELLINE NEW YORK. ④ Energy Boost Mundspülung mit Koffein von YUZ. ⑤ Baumwoll Pflegehandschuhe* von VANDINI.



ZUR PERSON

Mag. Sabine Barta ist klinische und Gesundheitspsychologin, Supervisorin, MBSR- und MBCT-Lehrerin sowie Achtsamkeitstrainerin nach Jon Kabat-Zinn, Shiatsu-Therapeutin und Qigong-Lehrerin/Lehrtrainerin. Sie führt ihre psychologische Praxis stresslassnach in Wien und gründete und leitet das „DAO-Zentrum“ für ganzheitliche Gesundheitsförderung, Stressbewältigung und Achtsamkeit in Wien.
 ↳ stresslassnach.at
 ↳ dao-zentrum.at

*in ausgewählten dm-Fillialen und auf mein.dm.at erhältlich.

Fotos: dm, beige stellt, Foto Bechyna