

Immuntherapie

Die neue
Hoffnung bei
Krebs

Die Heilkraft der Musik

Sie bringt Glück,
Selbstvertrauen
und hält uns jung!

**Mareile
Höppner**

„Ich bin
dankbar für
alles, was
ich habe“

GESUND IM JOB:

Clevere
Strategien für
**KÖRPER
UND
GEIST**

So finden Sie innere Balance

- Endlich wieder gut schlafen
- Mehr Ausgeglichenheit mit Meditation



WOHL-TEMPERIERT

Entspannend wirkt ein Bad, wenn es sich in etwa körperwarm anfühlt

Machen Sie Ihr Bad zur Wellness-Oase

vertrauten Menschen die Selbstheilungskräfte anregt und uns gesund hält.

Noch ein Tässchen Tee

„Tee ist Wellness in der Tasse, und jeder pflanzliche Aufguss hat einen anderen Nutzen“, so Dr. Sabine Schäfer. Zitrone-Ingwer ist belebend und macht gute Laune. Melisse, Vanille oder Waldmeister wirken harmonisierend. Prima sind auch ausgewogene Kräuter-Mischungen (siehe unten). Nach Belieben mit Honig oder Kandiszucker süßen.

Regenerieren mit Massage

Es muss nicht gleich die große Ganzkörperbehandlung sein. Es genügt, wenn Sie am Wohlfühlwochenende Ihre Hände massieren. Dabei regen Sie Reflexpunkte an, die alle Organe stärken. Verwenden Sie ein hochwertiges, nährendes Öl (siehe unten). Massieren Sie mit den Daumen jeweils die Handinnenfläche in immer größeren Kreisen. Umfassen Sie danach locker den Handrücken und streichen Sie vom Handgelenk aus in Richtung der Finger. Zum Schluss jeden einzelnen Finger vom Gelenk bis zur Spitze sanft ausstreichen.

SABINE KNAPP

Rhythmus einhalten

Der Mensch ist ein rhythmisches Wesen. Leben wir gegen die innere Uhr, kann das krank machen. Insbesondere der Schlaf ist eine wichtige regenerative Kraft, die gut getaktet werden sollte. Deshalb auch am Wochenende möglichst zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen wie während der Woche. „Ein regelmäßiger Rhythmus gibt Energie“, so Dr. Schäfer. Tagsüber ist man nicht mehr so müde. Kleine Einschlafhilfe: Schnuppern Sie an einem Lavendelsäckchen oder träufeln Sie etwas ätherisches Öl aufs Kissen. Hirnscans zeigen, dass Lavendelduft im Gehirn die Alphawellen-Aktivität erhöht, sie sind ein Zeichen für Entspannung.

REINIGEN
„Detox Kur“ von Dr. Niedermaier befreit von Schwermetallen, ca. 20 Euro



STÄRKEN
Mit „Classic Tonikum“ von Biovital, ca. 12 Euro



PFLEGEN
„Aroma Haut- und Massageöl Lavendel Melisse“ von Spitzner, ca. 16 Euro



BADEN
Im „Wohlfühlzeit“-Cremebad von Kneipp, ca. 3,50 Euro



RELAXEN
Bei einer Tasse „Bachblüten Tee Kraft & Energie“ von Salus, ca. 4 Euro

