


Christiane Prang



Wohlfühlen

Impulse, Körper und Seele Gutes zu tun

DTE



www.impulshefte.de

Christiane Prang: Wohlfühlen – Impulse, Körper und Seele Gutes zu tun
Impulsheft Nr. 28

© 2008 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: sxc.hu - thaiadv (1), juliaf (9), Spanishhale (25), alifarid (27), Lakepeople (29);
photocase.com - LovelsAFastSong (2), Dragon30 (5), Aridula (7), larob (11), zabalotta (13),
view7 (15), fantasma (17), voth (19), Gortincoiel (21), sint (23)

Lektorat: Kerstin Hack, MatMil Berlin

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN 978-3-935992-50-3

ISBN eBook 978-3-86270-212-1; eBook-PDF: -214-5, Smartphone-App: -213-8

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
dte@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de

Wohlfühlen – Impulse, Körper und Seele Gutes zu tun

Die Empfindung für unser Wohl und Wehe hängt von unserer Eigenliebe ab. —Françoise Sagan

Kannst du dich noch erinnern? Wann hast du dich das letzte Mal in deiner Haut so richtig wohl gefühlt? Wie lange ist es her, dass du deinen Bedürfnissen nachgespürt und dann etwas für dich getan hast? Wenn du zu den Menschen gehörst, die wissen, wie sie sich Gutes tun und sich ab und zu ein bisschen verwöhnen können, dann gratuliere ich dir. Vielleicht weißt du aber gar nicht so genau, was dir gut tut, und kannst dich an den Zustand des Dich-rundum-Wohlfühlens gar nicht mehr erinnern. Dann möchte ich dir ein paar Impulse mit auf den Weg geben, die dich diesem Ziel wieder näher bringen. Sich in seiner Haut wohl zu fühlen bedeutet mehr, als frisch geduscht zu sein und modische Kleidung zu tragen. Lass dich überraschen! Nimm dir Zeit für dich und entdecke ein neues Wohlgefühl.

Dich wohlfühlen

*Ein Lächeln ist die kostengünstigste Variante,
dein Aussehen zu verbessern. —Autor unbekannt*

Mit »How are you?« begrüßen sich selbst fremde Amerikaner untereinander. Wir fragen: »Wie geht's dir?« Das bedeutet auch: »Wie fühlst du dich?« Doch nur selten spüren wir dem wirklich nach.

Ja, wie geht es dir denn? Springst du morgens munter und gut gelaunt aus dem Bett oder wachst du mit Verspannungen auf und quälst dich unausgeschlafen durch den Tag? Empfindest du deinen Körper beim Treppensteigen und Laufen als schwerfällig oder als leicht und beschwingt? Magst du das Gesicht, das dich morgens im Spiegel anschaut? Gefällt es dir? Wie sieht deine Haut aus? Leuchtet sie von innen oder ist sie fahl, schuppig oder unrein? Gibt dir dein morgendliches Frühstück Energie oder fühlst du dich nach der Mahlzeit träge und schwer?



Schönheit kommt bekanntlich von innen. Sich wohlfühlen hat viel mit einem ausgewogenen Lebensstil zu tun, in dem Körper und Seele Raum zur Entfaltung finden und eine Ausgewogenheit aus Aktivität und Ruhe besteht.

Um dich wohlfühlen, musst du kein Top-Model oder Muskelmann sein und alle Beauty-Tipps auswendig können. Es reichen einige Kleinigkeiten, die dir auf dem Weg zu innerer und äußerer Schönheit und neuem Wohlbefinden helfen. Schönheit hat viel damit zu tun, ob du mit deinem Körper gut umgehst und dich selbst liebevoll und pfleglich behandelst oder unachtsam und nachlässig.

Sie ist jedoch auch Resultat von innerer Zufriedenheit. Achte einmal auf deine eigenen Monologe. Wie sprichst du in Gedanken mit dir? Kritisierst du dich häufig? Akzeptierst du dein Aussehen oder meckerst du innerlich den ganzen Tag, weil du deine Nase zu groß oder deine Muskeln zu schwach findest? Wie könntest du netter zu dir sein?

Basics – Ernährung

Lass deine Nahrung deine Medizin sein. —Hippokrates

Dank zahlreicher Ernährungsratgeber wissen wir alle ziemlich gut darüber Bescheid, was unser Körper braucht. Dennoch essen wir übermäßig, zu fetthaltig und konsumieren zu viel Zucker und Alkohol. Nach einer Fast-Food-Mahlzeit fühlt man sich voll und träge, nach einem frisch zubereiteten Gericht voll Energie und besser gelaunt. Die richtige Ernährung macht dich fit und schenkt dir täglich neue Power. Sie lässt dich von innen strahlen.

Gesund und natürlich

Ernähre dich vitalstoff- und ballaststoffreich, bevorzuge frische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte sowie Fleisch anstelle von Fertignahrung und Konserven. Verzichte auf künstliche Aromen und Konservierungsstoffe.



Abwechslung

Ein ausgewogener Vitamin-Cocktail aus frischen, möglichst regionalen Produkten fängt freie Radikale und schützt durch die Pflanzenfasern auch vor Krankheiten wie Krebs. Wer bei der Auswahl der Lebensmittel auf Abwechslung in den so genannten Vitalstoffgruppen achtet, versorgt den Körper mit allem, was er braucht. Ernährungswissenschaftler empfehlen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Das ist im Alltag nicht immer leicht umzusetzen.

Schneide am Besten schon beim Frühstück frisches Obst und Gemüse klein. Nimm dir für unterwegs auch Obst- und Gemüsestücke mit. Als Ergänzung kannst du zuckerfreie Obst- oder Gemüsesäfte trinken. So kommst du auf deine tägliche Vitaminmenge.

Tipp: Bestell bei einem Biobauern ein Gemüse-Abo. Leckere Rezepte sind meist inklusive.

Füße und Unterarme einer Frau müssen von exhibitionistischer Schönheit sein. —Salvador Dali

Die Füße sitzen ganz unten am Körper, weshalb wir sie einfach oft vergessen. Sie tragen aber unser ganzes Gewicht. Mit ihren 26 Knochen, über 30 Gelenken, 25 Muskeln und 107 Bändern leisten sie täglich Schwerstarbeit. Im Laufe unseres Lebens umrunden wir mit den Füßen dreimal den Erdball. 72.000 Nervenenden laufen in unseren Sohlen zusammen. Damit gehören unsere Füße zu den empfindsamsten Regionen unseres Körpers. Wer sie stiefmütterlich behandelt oder in schlechtes Schuhwerk steckt, das keinen Halt bietet, schadet seiner Gesundheit. Rücken- oder Kopfschmerzen können die Folge sein.

Laufe so oft wie möglich barfuß auf unterschiedlichen Belägen und wechsle mehrmals am Tag deine Schuhe. Variiere auch die Absatzhöhen.



■ **Streichelzarte Füße**

Hartnäckige Hornhaut entfernst du nach dem Baden mit einem speziellen Konzentrat zum Aufweichen. Danach kannst du sie mit Bimsstein bearbeiten. Auch ein Fuß-Peeing tut gut. Anschließend – am besten abends – mit Feuchtigkeit spendender Creme oder Maske eincremen, Baumwollsocken anziehen und über Nacht einwirken lassen.

■ **Gepflegte Nägel**


Zehennägel mit dem Knipser kürzen und Ecken gerade feilen. Das Nagelbett mit Nagelhautöl einweichen und die Haut sanft zurückschieben. Nach Wunsch lackieren.

■ **Luxus Wellness-Fußbad**

Kombiniere ein pflegendes Fußbad mit einer belebenden Fußmassage. Lege dazu Murmeln oder Kieselsteine in eine Schüssel und bewege die Füße darauf hin und her.

Ganz praktisch

Meine Schritte zu mehr Wohlbefinden



So kann ich in Zukunft gut zu mir sein:

Das kann ich täglich für mein Wohlbefinden tun:

Diese besonderen Extras gönne ich mir einmal pro Monat:



Kerstin Hack

Swing

Dein Leben in Balance, 144 Seiten

Ein Buch, das zu einem Leben in Balance, Dynamik und voller Lebensfreude einlädt. Mit vielen Tipps und praktischen Hilfen.

Buch..... 12,80 €



Kerstin Hack

Bewegung

Impulse, im Alltag fit zu bleiben, 32 Seiten

Praktische Tipps und Anregungen, wie Sie mehr Bewegung in den Alltag integrieren können. Einfach und ohne großen Aufwand.

Impulsheft Nr. 17 2,00 €



Kerstin Hack

Spring

Hinein ins volle Leben, 160 Seiten

Eine Einladung, lebenshemmende Denk- und Verhaltensmuster abzulegen und sich auf das Leben einzulassen – voll und ganz.

Buch..... 12,80 €

Impulshefte als Apps: www.textunes.de

Wohlfühlen

Sich in seiner Haut wohlfühlen hat nichts mit der Idealfigur oder dem neuesten Make-up zu tun. Kleine Wohlfühlrituale im Alltag verhelfen dir zu einem neuen Körperbewusstsein, lassen deine Haut von innen leuchten und schenken dir täglich mehr Freude an deinem Körper – und damit an deinem Leben!

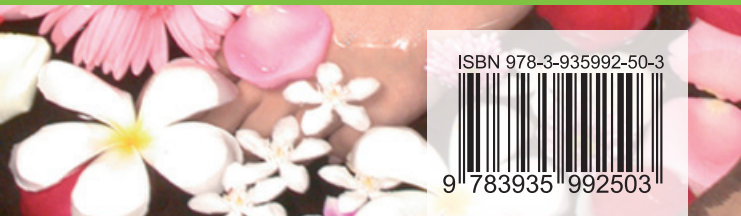
In diesem Heft findest du Wellness-Impulse für Körper und Seele sowie viele praktische Schönheitstipps für Haare und Haut, Hände und Füße, Duft, Schlaf und Entspannung, Lachen und Berührungen.

Für alle, die sich wohlfühlen wollen – rundherum.

Mit vielen praktischen
Schönheitstipps!

 **mpulsheft**

DE
Down to Earth



ISBN 978-3-935992-50-3



9 783935 992503