

Zu viele Guetzli gegessen? Jede Menge Alkohol getrunken und viel zu wenig geschlafen? Wir verraten praktische Tricks, wie man schnell und einfach Kraft nachtankt.

Von Valeska Jansen

Grauer, fahler Teint ist out. Dicke, geschwollene Augen sind unschön und unangenehm. Antriebslosigkeit nervt einen selbst am meisten. Das neue Jahr ist ein guter Zeitpunkt, an sich und seinen Körper zu denken. Wenn man sich in seiner Haut wohl fühlt, profitieren auch die Mitmenschen davon. Am besten startet man schon mit der Morgendusche frisch in den neuen Tag.

Wechselduschen-Power

Sind Sie ein Warmduscher? Kein Problem, denn die Abwechslung ist entscheidend. Starten Sie mit warmem Wasser und wechseln Sie dann zu kühleren Temperaturen. Genau dieser Wechsel regt den Kreislauf an, die Durchblutung der Haut wird gefördert und das Immunsystem wird gestärkt. Die Dusche sollte immer kalt enden, damit sich die Poren wieder schliessen. Wer sich nicht zur Kaltdusche überwinden kann, der duscht nur die Beine vier- bis sechsmal warm und kalt im Wechsel.

Energizer für tolles Haar

Stroh auf dem Kopf? Den Haaren tut eine Frischekur während der ungesunden Heizungsperiode mehr als gut. Für Eilige reicht eine pflegende Haarspülung aus. Wer morgens mehr Zeit hat, sollte ein altes Hausmittel probieren: Einen Esslöffel flüssigen Honig mit einem Eigelb mischen und die Masse ins Haar einmassieren. Nach 15 Minuten gründlich ausspülen. Das Eigelb versorgt die Haare mit Zink und der Honig mit Feuchtigkeit. Einmal in der Woche angewendet, ist dies eine einfache und preiswerte Feuchtigkeitspflege bei strapaziertem Haar.

Feuchte Frische

Schluss mit grau! Auch die Gesichtshaut leidet unter der trockenen Raumluft und ist deshalb dankbar für jede Portion Extra-Pflege.

Frishkekicks f



Einmal in der Woche ein Gesichtspeeling, zum Beispiel mit einer Mischung aus drei Esslöffeln Olivenöl mit drei Esslöffeln Speisesalz macht den Unterschied. Anschliessend kann man eine Feuchtigkeitscreme, am besten mit integriertem Lichtschutzfaktor, auftragen. Alle, die sich mehr Zeit gönnen

können, geniessen eine nährnde und pflegende Gesichtsmaske und lassen diese gut einwirken.

Samtpfoten über Nacht

Trockene und raue Hände müssen nicht sein! Sie zu verhindern, braucht nicht einmal viel Zeit. Die effektivste Handpflege wirkt näm-

lich über Nacht. Einfach in der Drogerie nach Baumwollhandschuhen und einer Handmaske fragen. Bevor man ins Bett schlüpft, trägt man die Handmaske auf und zieht die Baumwollhandschuhe darüber. Glatt und wunderbar samtig: Schon am nächsten Morgen ist das Ergebnis sichtbar! ■

ürs neue Jahr



1.



2.



3.



4.

1. Erfrischt: Réponse Vitalité Brume Dynamisante von Matis; 30 ml für 58 Fr.
2. Hilft zwischendurch: Gesichtsspray von Kneipp; 100 ml für 9.80 Fr.
3. Kurbelt an: Total Energy Exhilarating Body Wash von The Body Shop; 200 ml für 19.90 Fr.
4. Macht munter: Monsieur Eau Du Matin von Jean Paul Gaultier; 100 ml für 67 Fr.
5. Immer genug feucht: Moisture Surge Extended Thurst Relief von Clinique; 30 ml für 43 Fr.
6. Öffnet die Augen: Bobbi Brown Eye Brightener; 50 Fr.
7. Spendet Feuchtigkeit: Hydrac tion Masque Intensif Ultra Hydratant von Dior; 75 ml für 58 Fr.
8. Leistet Erste Hilfe: Baborganic Destressing Fluid von Babor; 14 mal 2 ml für 75 Fr.



5.



6.



7.



8.

Sechs einfache Alltags-Tipps für mehr Energie

1. Bei dicken, geschwellenen Augen hilft Schwarztee: Zwei Teebeutel mit warmem Wasser befeuchten und sie fünf Minuten auf die geschlossenen Lider legen.
2. Gleich nach dem Aufstehen viel Wasser mit Zitrone trinken.
3. In der Mittagspause einen leichten

Powerwalk einlegen. Das Plus an Sauerstoff fördert die Durchblutung und steigert die Denkleistung.
 4. Einmal pro Woche ein Gesichtsdampfbad: Einfach in eine grosse Schüssel heisses Wasser einfüllen, ein paar Tropfen Orangenöl dazu (hebt die Stimmung), Handtuch über

- den Kopf und 10 Minuten Gesicht bedampfen lassen.
 5. Jeden Tag mindestens einen Apfel essen. Ein Apfel enthält unter anderem über 300 Biostoffe.
 6. Ätherische Öle in einer Duftlampe wirken Wunder: Der Duft von Melisse vertreibt Nervosität und Stress.

DER HEISSE DRAHT

Zum Thema
Gesundheit

Dr. med. Silva
Keberle, Innere
Medizin FMH



Herzinfarkt – vorbeugen mit Vitaminen?

Mein Vater und meine beiden Brüder (56 und 61) haben einen Herzinfarkt erlitten. Ich (53) habe viel Stress im Beruf und rauche. Stimmt es, dass man mit der Einnahme von Vitaminpräparaten einem Herzinfarkt vorbeugen kann?

Paul F.

Die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden, steigt mit der Anzahl Risikofaktoren, die zur Gefässverkalkung führen können. Dazu gehören Stress, Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und fehlende Bewegung. Bisher ist man davon ausgegangen, dass die zusätzliche Einnahme von Vitamin C und E das Risiko eines Herzinfarktes senken kann. Eine kürzlich durchgeführte Untersuchung an fast 15 000 amerikanischen Ärzten konnte dies nicht beweisen. In Ihrer Familie kommt der Herzinfarkt gehäuft vor, Sie haben also möglicherweise schon dadurch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dazu rauchen Sie und leiden unter Stress. Diese Risikofaktoren lassen sich mit Sicherheit nicht durch die Einnahme von Vitaminpräparaten aufheben. Sie können sich viel besser schützen, wenn Sie so rasch wie möglich mit dem Rauchen aufhören und sich regelmässig körperlich betätigen. Mit Sport kann man auch Stress abbauen und allfällige überflüssige Kilos loswerden. Nutzen Sie doch das junge neue Jahr und sagen Sie den Glimmstängeln ade. Wenn Sie wirklich wollen, dann geht es. Nehmen Sie genügend Vitamine zu sich, aber in Form von frischen Früchten und Gemüse. Und lassen Sie bei Ihrem Hausarzt Ihre Blutfettwerte und Ihren Blutdruck kontrollieren. ■

Schreiben oder mailen Sie:
Blick, Heisser Draht, Gesundheit,
Postfach, 8021 Zürich | E-Mail:
gesundheit@blick.ch | Nicht
veröffentlichte Fragen können
nicht beantwortet werden.