Vabali Spa Berlin GmbH & Co. KG

Suchbegriff	**Vabali Spa**		
Medium	**Brigitte**		
Reichweite	**1.709.837**	Seite / Platzierung	**77-82 / ganze Seite**
Auflage (verbr.)	**205.318**	Seitenanteil	**6**

Brigitte

Ausgabe: 25
Mittwoch, 20. November 2024
Print, Publikumszeitschrift, 2 x monatlich

LMD-31151952 AN 68.377

Zeit *für* mich

Unser Tipp: aktiv nehmen, statt auf einen günstigen Moment zu hoffen. Und dann ab in Richtung Selbstfürsorge – bei unseren Inspirationen ist garantiert auch was für Sie dabei

Fotos: Jan Rickers / Produktion: Birgit Potzkai / Text: Abenaa Namslau

91% der Originalgröße

Kraft tanken

Das tue ich für mich!

Alexandra Busse-Richter, Beauty-Redakteurin

Mein Ritual, um den Kopf wieder klar zu kriegen, klingt simpel, wirkt bei mir aber Wunder: Ich gehe eine Runde spazieren – am liebsten in der Natur, im Park oder in unserem Stadtwald. Und ich merke dabei richtig, wie ich mit jedem Schritt mehr und mehr zur Ruhe komme. Schon nach einer Stunde sieht die Welt wieder deutlich geordneter aus.

Raus ins Grüne

Wenn alles zu viel wird, hilft die „Naturpille". Sprich: wenigstens 20 bis 30 Minuten rausgehen – im Wald spazieren, im Park oder auf der Wiese dem Wind zuhören, auf einer Bank am Fluss sitzen … Ohne Ablenkung durch Handy, Gespräche oder Lesen, sich selbst einfach mal nur sein lassen. Das senkt nachweislich den Stresslevel und damit auch den Spiegel des Stresshormons Cortisol. Gönnt man sich dreimal pro Woche so eine Pause, kann das sogar helfen, Übergewicht, Depressionen und Herz-Kreislauf-Leiden vorzubeugen.

Ab in den Club

Nicht zum Feiern, sondern zum Training! Denn auch dabei steigt die Stimmung. Bei Ausdauersportarten wie Joggen oder Schwimmen fließen die Glückshormone nach 30 bis 60 Minuten. Die gleichmäßigen rhythmischen Bewegungen beruhigen auch die Psyche. Party-Feeling beim Workout garantieren Kurse wie Cycling oder Jumping-Fitness (ein schweißtreibendes Trampolin-Training) bei knallenden Beats. Fast wie fliegen sind die neuen Bungee-Workouts.

Auf zur Kurzreise

Ein Wochenende im schicken Spa-Resort? Toll, aber leider nicht immer möglich. Allerdings kann man in vielen Hotels den hauseigenen Wellness-Bereich auch als Tagesgast nutzen und hat das Reset mit Dampfbad, Pool, gemütlichem Ruheraum … so manchmal gleich um die Ecke. Auch gut ausgestattete Day Spas sind prima Adressen (z. B „Vabali Spa" in Hamburg, Berlin und Düsseldorf, vabali.de). Eine Option für alle, die sich lieber allein erholen möchten: exklusive Spa-Suiten, die man stundenweise bucht, um Annehmlichkeiten wie Sauna und Whirlpool völlig ungestört zu nutzen (z. B. über mywellness.de oder wellnest.me, ab ca. 25 Euro).

89% der Originalgröße

Wegdösen tut auch am Tag gut: Zehn bis 25 Minuten Schlaf machen wieder frisch und verbessern die Gedächtnisleistung

89% der Originalgröße

Abtauchen

Das tue ich für mich!

Charlotte Schwarck, Beauty-Redakteurin

Ich gönne mir oft Auszeiten und gehe in die Sauna – in die Eissauna. Klar, im ersten Moment kostet es Überwindung, aber es lohnt sich, da durchzugehen. Nicht nur, dass der Kälteschock mein Gedankenkarussell rund um die To-do-Listen stoppt: Danach fühle ich mich absolut großartig. Außerdem macht es eine tolle Haut und soll sogar Entzündungen reduzieren.

In der Wanne entspannen

Ins warme Nass gleiten, Augen schließen, abschalten … Zum Verwöhnen tragen auch sanftes Licht, leise Musik und ein feiner Tee bei. Außerdem: ätherische Öle in Kerzen, Raumduft und/oder Badezusatz. Die Duftinformation wird über unsere rund drei Millionen Riechsinneszellen direkt ans Limbische System im Gehirn geleitet, wo sofort ein Gefühl entsteht: Zitrusnoten heben die Stimmung, Lavendel wirkt beruhigend, Rosmarin stärkt bei Erschöpfung (siehe auch S. 84). Kuscheliger Abschluss: sich in ein vorgewärmtes Handtuch hüllen.

In die Schwerelosigkeit legen

Alles loslassen, zur Ruhe kommen und beim sogenannten Floating davonschweben. In der Floating-Kapsel verschwimmen auf der Oberfläche des nahezu gesättigten Salzwassers die Grenzen des Körpers und seiner Umgebung. Das Gehirn kommt in einen meditativen Zustand, Tiefenentspannung setzt ein. 60 Minuten im Relax-Tank lindern Schmerzen und Verspannungen, sollen sogar die Kreativität erhöhen. Größere Floating-Becken, in denen man sich treiben lassen kann, sind häufig auch in Solebädern zu finden.

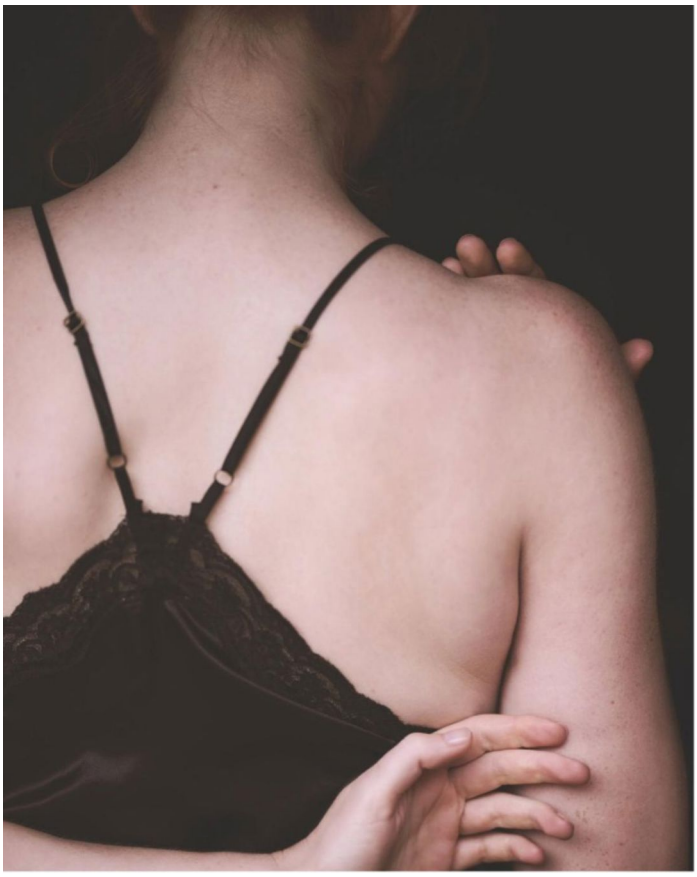
In die Sauna gehen

Temperaturreize – extrem hohe wie niedrige – machen den Kopf frei. Aber da geht noch mehr: Holzduft, Ruhe, schwitzen, bis zu 100 Grad heiße Luft ein- und Entspannung ausatmen löst verhärtete Muskeln, aktiviert Stoffwechsel und Abwehrkräfte, lässt Glückshormone sprudeln und stärkt die Seele. Zu heiß? Eine frische Alternative ist die Eissauna, eine schnelle Nummer mit Rieseneffekt: ausziehen, bei knackigen minus 160 Grad bis zu drei Minuten bibbern, fertig! Das macht mega happy und müde Muskeln munter. Soll's eine Nummer kleiner sein: morgens eiskalt duschen – schneller kann man kaum munter werden. Eine Minute, und der Tag darf kommen!

89% der Originalgröße

Heißzeit Wer regelmäßig schwitzt, entspannt sofort und verbessert langfristig die Stressresistenz

89% der Originalgröße



Das tue ich für mich!

Heike Rheker, Beauty-Redakteurin

Bei mir hat Wohlfühlen viel mit einem ausgeglichenen Mikronährstoffhaushalt zu tun. Um da im Lot zu bleiben, setze ich auf Nahrungsergänzung. Magnesium etwa hilft mir abends, ruhig zu werden. Mein Top-Energielieferant für den Tag ist Coenzym Q10. Am besten bei der Ärztin/beim Arzt mal den Status prüfen und sich beraten lassen.

Ruhe finden

Mit Berührungen abschalten

Durch taktile Reize werden in unserer Haut besondere Nervenbahnen aktiviert – sogenannte C-taktile Fasern, die eine direkte Verbindung zum Gehirn haben, wo die Reize „bewertet" werden. Langsame, angenehme Berührungen zum Beispiel geben ein Gefühl von Geborgenheit. Cremen wir uns etwa mit sanften Bewegungen ein, tut das nicht nur der Haut, sondern auch der Seele gut. Genau wie eine trockene Bürstenmassage, die zudem den Lymphfluss anregt und Schüppchen entfernt.

Blockaden locker(n) lassen

Sanfter Druck, fließende Bewegungen, wohliges Loslassen: Massagen tun gut. Entweder im Studio um die Ecke oder den Profi nach Hause bestellen – einige Unternehmen bieten mobile, per App buchbare Sitzungen an (z. B. über treatwell.de). In manchen Fitnessstudios gibt es auch massierende Liegen. Neu in Hamburg: die „Naipo Relax Lounge" mit Ganzkörper-Massagesesseln (naipo.de, Slots ab ca. 19 Euro). Oder: Partner/Partnerin oder eine liebe Freundin einspannen.

Das Chaos wegatmen

Was zu einfach klingt, um wahr zu sein, funktioniert wirklich – umgekehrt kann uns eine zu hohe Belastung, etwa durch Verpflichtungen, Termine, Arbeit, Familie, buchstäblich den Atem nehmen. Damit uns nicht die Puste ausgeht, wenn der Stresspegel steigt: langsam und bewusst atmen, um Bauch- und Brustraum wieder zu weiten. Ein effektives Ritual, das in Phasen der Anspannung und/oder Überforderung Ruhe schenkt, und das man sich gut merken kann, ist die 4711-Atmung: vier Sekunden durch die Nase in den Bauch ein-, sieben Sekunden wieder ausatmen – und das über elf Minuten.

Richtig gut schlafen

Körper und Geist brauchen Ruhephasen, um sich zu regenerieren. Dass sogenannte Schlaf-Retreats, bei denen sich alles um die Optimierung der Schlafqualität dreht, inzwischen ein Wellnesstrend sind, passt zur Tatsache, dass viele damit Probleme haben. Aber auch zu Hause kann man einiges tun: (zumindest) abends auf Alkohol, Koffein und Nikotin verzichten, feste Zubettgehzeiten einhalten, digitale Geräte mindestens eine Stunde vorher abschalten und mit sanften Stretching-Übungen oder Meditation runterkommen. Auch Kräutertees können helfen (z. B. Lavendel oder Baldrian), außerdem Melatoninspray oder das entspannende Mineral Magnesium.

89% der Originalgröße