

Gut ausgeschlafen!

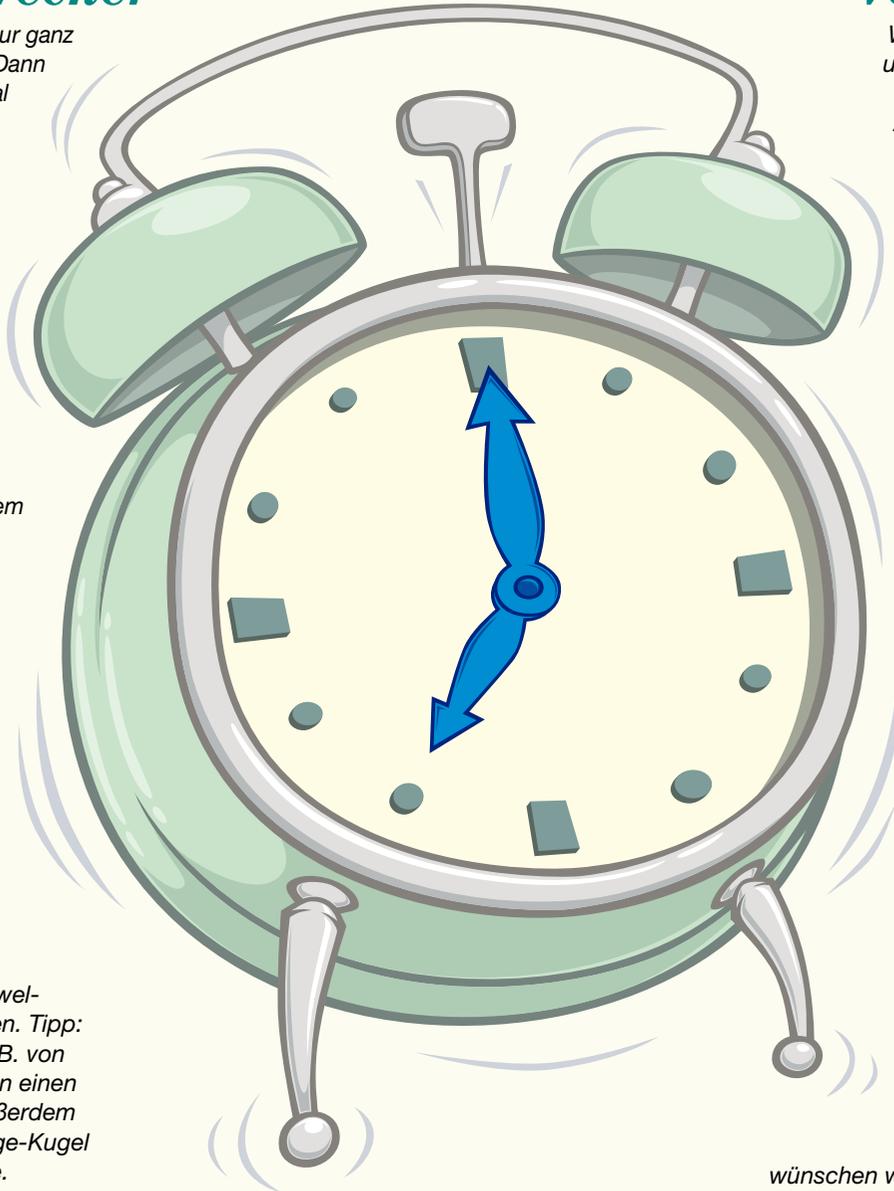
Die fünf besten Tipps für Morgenmuffel

Sanfter Wecker

Sie kommen morgens nur ganz schwer aus dem Bett? Dann lassen Sie sich doch mal von Ihrem Smartphone wecken! Spezielle Apps (z. B. „Sleep Cycle“ ca. 1 €, für iOS & Android) messen die Schlafphasen anhand der nächtlichen Bewegung und klingeln dann unmittelbar vor der eigentlichen Weckzeit inmitten einer Leichtschlafphase. Das verhindert, dass wir förmlich aus dem Schlaf gerissen werden.

Creme kühl lagern

Legen Sie Ihre Augencreme schon am Vorabend in den Kühlschrank. Dadurch wirkt sie am nächsten Morgen richtig erfrischend und lindert gleichzeitig kleine Schwellungen unter den Augen. Tipp: Auch Roll-on-Stifte (z. B. von Kneipp, ca. 10 €) haben einen Sofort-Kühl-Effekt. Außerdem wirkt die kleine Massage-Kugel wie eine Mini-Drainage.



Vorhang auf!

Wer an Wintermüdigkeit leidet und morgens nicht leicht rauskommt, sollte das Schlafzimmer besser nicht komplett mit Rollläden, Jalousien oder dicken Vorhängen abdunkeln. Sobald nämlich Licht durchs Fenster kommt, drosselt unser Körper automatisch die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin – wir werden langsam, aber sicher fit.

Musik auflegen

Wer kriegt nicht ganz automatisch gute Laune, wenn der Lieblingssong läuft? Na also – Musikanlage anschalten und Regler hochdrehen!

Kaffee ist fertig!

Sie kommen ohne Koffein nicht richtig in die Gänge? Dann bereiten Sie die Kaffeemaschine schon am Abend vor (Filter rein, Wasser auffüllen, Tasse bereitstellen), so sind es in der Früh nur noch ganz wenige Handgriffe. Und jetzt wünschen wir Ihnen einen guten Morgen!



SCHON GEWUSST?

Aufgewärmte Pasta ist besser für die Figur! Gekocht, abgekühlt und wieder aufgewärmt machen die Nudeln nämlich erstens länger satt und führen zweitens zu einem halb so starken Anstieg des Blutzuckerspiegels! Kann es einen besseren Grund fürs Reste-Essen geben?



Creμες für extrem empfindliche Gesichtshaut

Sie brauchen Spezial-Pflege für Ihre Haut? Wir stellen drei SOS-Helfer vor:



1



2



3

Kandidatin eins: die Beschützerin.

Wer im Winter oft draußen ist – oder sogar bei Kälte ins Büro radelt, braucht unbedingt einen unsichtbaren Hautschutz wie diesen. Gesichtspflege „Winter Protect“, 2,75 €, Balea, in dm Märkten

Kandidatin zwei: die Verlässliche.

Einmal aufgetragen, wird irritierte Haut sofort beruhigt und langfristig gestärkt. Die reichhaltige Creme ist sogar für Allergiker geeignet! Gesichtspflege „Atoderm Nutritive“, 13,90 €, Bioderma

Kandidatin drei: die Alleskönnerin.

Wie ein unsichtbarer Schutzschild bewahrt sie die Haut zuverlässig vor Rötungen, Spannung und Juckreiz. Gesichtspflege „Sensiderm SOS Balm“, 45 €, Dr. Schrammek über shop.schrammek.de

PURE DEO-FRISCHE 0% ALUMINIUM (ACH)

