

BEST
SELLER

Nr. 42 13. Oktober 2010
www.bella.de

Deutschland 1,35 €

4 190535 101351 4
Österreich 1,70 €; Schweiz sfr 2,5
B/LUX 1,70 €; F 2,10 €; KAN 2,25 €;
11,95 €; E/P (cont.) 2,10 €.

bella

MEIN WOHLFÜHL-MAGAZIN

bella

16 Seiten
**Extra
Hest**



**2 Hefte
1 Preis**
Schlank ab 40 mit
chinesischer Medizin

Länger jung!
Die 12 Top-Lebensmittel
S. 48

**Sehnsucht nach Veränderung?
Jetzt bin ich mal dran!**
S. 58

Verwöhnen Sie sich - und Ihre Lieben!
S. 34

Köstliche Kartoffel-Küche



Von lässig bis elegant
**Die neuen
Wester**
S.

Frauen über ihr
Geschäftserfolg
**„Die Liebe zu
den Tieren
brachte uns
das Glück“**
S.

**Neue
Energie** mit der
Kraft der Element
S.

5 Seiten
**Wohlfühl-
Dossier**
S.

Entdecken Sie die Kraft
der vier Elemente

Her mit der Energie!

Neue Power liegt in der Luft - jeder Atemzug schenkt uns frischen Elan. Aber auch aus der Erde, aus Wasser und Feuer können wir neue Kraft schöpfen

Vitalität aus der **Luft**

Text: Susanne Schulz

Atmen für **Gelassenheit**

Eine tiefe Bauchatmung pusht die Sauerstoffaufnahme, wirkt beruhigend auf unser Nervensystem. Es gibt eine ganz einfache Technik, die Ihnen hilft, wirklich tief in Ihren Bauch hineinzuatmen:

Einen 1,50 Meter langen Schal zwischen Nabel und Brustbein um den Körper schlingen, vorn über Kreuz legen. Jede Hand hält ein Ende. Durch die Nase in den Bauch einatmen und das Tuch etwas loslassen, beim Ausatmen durch den Mund Tuch zusammenziehen. 20-mal wiederholen.

Atmen für **mehr Konzentration**

Hätten Sie gedacht, dass wir durch unsere beiden Nasenlöcher unterschiedlich stark einatmen und im Laufe des Tages auch immer mal wieder die Seiten wechseln? Das haben US-Forscher herausgefunden. Und auch, welchen Effekt diese Atmung auf uns hat: Je nachdem, durch welches Nasenloch wir Luft holen, arbeitet unser Gehirn eher rational-logisch oder kreativ-räumlich. Das Phänomen lässt sich gezielt nutzen.

Um die Fantasie zu wecken, rechtes Nasenloch verschließen und mit dem linken atmen, für mehr Konzentration genau andersherum. Den Nasenflügel dazu mit dem Daumen zudrücken, 15-mal tief durch das andere Nasenloch einatmen und die Luft durch den Mund ausströmen lassen.

Atmen für **innere Balance**

Wenn Sie hibbelig und nervös sind, bringt diese Atemübung Sie wieder in Balance, denn die Technik bremst den Atemstrom, sodass die Lunge über eine lange Zeitspanne ausgedehnt bleibt. Dadurch kann verbrauchte Luft effektiver aus dem Körper entweichen. Und umgekehrt gelangt auch mehr Sauerstoff in unseren Körper. Das schenkt uns Ruhe.

Tief durch die Nase einatmen. Dann langsam und gegen den Widerstand der fast geschlossenen Lippen ausatmen. Gerade anfangs fällt die Übung mit einem kleinen Hilfsmittel leichter: Machen Sie es mal wie die kleinen Kinder, und pusten Sie Seifenblasen – und zwar möglichst große durch ganz langsames Ausatmen.



Atmen für **mehr Power**

Wenn wir schnell neue Power brauchen, hilft Brustatmung. So können Sie diesen Energie-Turbo beim nächsten Nachmittagstief ganz einfach für sich nutzen:

Sie legen Ihre Hände auf das Dekolleté und atmen ganz bewusst in die Brust ein. Dabei machen Sie kurze und schnelle Atemzüge, ziehen die Luft immer durch die Nase ein – und durch den Mund wieder aus. Sie werden sehen: Nach lediglich 15 Atemzügen ist die Müdigkeit verfliegen! Spüren Sie, wie Ihr Brustkorb sich beim Einatmen nach hinten und zu beiden Seiten erweitert. Ganz wichtig: Achten Sie unbedingt darauf, dass sich die Bauchdecke dabei nicht bewegt.



Durchatmen

Luft ist die wichtigste Quelle unserer Lebensenergie. Wie von selbst atmen wir Tag für Tag rund 23 000-mal ein und aus. Manchmal jedoch gerät unsere Atmung dabei zu flach. Holen Sie

deshalb öfter mal ganz bewusst Luft, denn eine tiefe Atmung stimuliert die inneren Organe. Sie verbessert Durchblutung, Zellstoffwechsel, Immunabwehr und Verdauung. Und umgekehrt ist es fast

unmöglich, in Hektik zu geraten, wenn man bewusst atmet: voll und tief mitten in den Bauch hinein – denn das steigert den gesamten Nährstoffaustausch zwischen den Zellen.

Kraft aus der Erde

Ton für den Teint

Die Mineralien aus der Erde sind Entsorgungsexperten für alles, was unsere Haut belastet. Gleichzeitig beliefern sie die Zellen mit wichtigen Nährstoffen, fördern den Hautstoffwechsel und beleben so den Teint.

Dazu in einem Schälchen 1 bis 2 TL Pulver (z. B. Heilerde, Drogerie, ca. 3 Euro) mit warmem Wasser verrühren und den Brei auf Gesicht, Hals und Dekolleté streichen. Nach 20 Minuten abrubbeln und mit viel Wasser abspülen. Die Haut ist klar und erfrischt, Irritationen sind wie weggezaubert.

Aus Wurzeln neue Kraft schöpfen

Auch beim Gestalten z. B. mit Ton werden Sie über die Haut mit einem Plus an Erd-Kraft versorgt. Weitere Alternative: Werden Sie mit Speckstein kreativ – daraus lässt sich z. B. ein hübscher Kettenanhänger herstellen. Und „Bäume umarmen“ klingt zwar zunächst albern. Aber es ist eine wirklich gute Sache. Versuchen Sie es mal:

Den Stamm eines großen Baums mit beiden Armen umfassen, den Körper dicht an die Rinde bringen, Augen schließen – und auf diese Weise etwas von der Stärke des Baumes in sich aufnehmen.

Sich erden

Wer mit beiden Beinen auf dem Boden steht, weiß, wohin er gehört. Diese Übung erdet und stärkt Sie: Stehen Sie barfuß mit leicht gespreizten Beinen. Augen schließen, Kopf in den Nacken legen, Arme locker hochstrecken. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Ihre Fußsohlen den Boden berühren. Stellen Sie sich vor, Sie sind in der Erde verwurzelt.

Schönheit aus dem Boden
Eine Maske aus Heilerde versorgt die Haut mit wichtigen Mineralstoffen

„Ich liebe es, Sand zwischen meinen Fingern zu haben“

Beete bepflanzen, Unkraut zupfen, Blumensamen säen – ich bin ein totaler Garten-Fan! Schon jetzt freue ich mich auf das nächste Frühjahr, wenn ich meine Hände wieder in die Erde stecken kann. Und bis dahin kümmere ich mich jetzt im Winter einfach um meinen Kräutergarten auf der Fensterbank.



Petra Dreyer (37), kaufmännische Angestellte, Aachen

Abtauchen

Wasser ist unser Ur-Element. Es lockert Muskeln, bindet Feuchtigkeit in der Haut und vitalisiert Geist und Körper: 500 Gramm Meersalz ins 37 Grad warme Wasser geben, 15–20 Minuten baden. Danach eine halbe Stunde ruhen. Die Mineralien aus dem Salz pushen den Stoffwechsel und bringen den Kreislauf auf Touren.

Energie aus dem Wasser

Ein Fußbad für den Frischekick

Gerade über die Fußsohlen nehmen wir Mineralien und Spurenelemente aus dem Wasser besonders gut auf. Ein Fußbad stärkt dazu auch noch die Gefäße und macht müde Sohlen munter:

50 ml Olivenöl und 3–5 Tropfen ätherisches Eisenkraut oder Mandarinenöl mischen, in eine kleine Wanne geben, mit warmem Wasser auffüllen, gut umrühren. Füße 10 Minuten darin baden. Eine Wohltat für müde Füße – und hinterher duften sie auch noch schön frisch.

Aroma-Schauer zur Entspannung

Wenn das Wasser von oben über unseren Körper prasselt, lösen sich leichte Verspannungen wie von selbst. Stress und lästige Gedanken werden mit dieser Dusche also einfach wegspült:

Ein bis zwei Tropfen ätherisches Grapefruitöl (Drogerie, ca. 3 Euro) ins Duschgel mixen. Die Haut damit sanft massieren. Genießen Sie bewusst die Wärme des Wassers, das Prickeln auf der Haut und das fruchtige Aroma des Duschgels. Effekt: ein Gefühl von Urlaub.

„Wasser gibt unseren Gefühlen neuen Antrieb“

„Wasser ist das geheimnisvollste Element, sanft und rau zugleich. Wenn wir darin eintauchen und uns schwerelos treiben lassen, klären sich unsere Gedanken und Gefühle oft wie von selbst. Wasser steht für unsere Emotionen. Leben wir in Balance mit diesem Element,

sind wir empfindsam, achten auf uns und reagieren sensibel auf neue Situationen. Fehlt uns Wasser, haben wir keinen rechten Zugang zu unseren Gefühlen mehr. Das kann sich so äußern, dass wir zum Beispiel keine Freude mehr an schönen Dingen empfinden.“



Dr. Martin Jürgens, Heilpraktiker, Landshut (www.drjmj.de)

Sich treiben lassen

Wenn warmes Wasser unsere Füße umspült, können wir unsere Gedanken einfach ziehen lassen

Aufheizen

Das Feuer fasziniert uns seit Menschengedenken, nichts ist an kalten Tagen so schön wie seine Wärme. Sie rötet unsere Wangen, lässt das Blut schneller fließen und regt die Sinne an. Eine Wärmflasche kann diesen Effekt noch unterstützen: Sie wirkt durchblutungsfördernd und entspannend.

Power aus dem Feuer

Feurige Leidenschaft

Beim Salsa-Tanzen bringen Rhythmus und Bewegung unseren Organismus wieder in Schwung. Vom Scheitel bis zur Sohle wird unser Körper besser durchblutet und damit entgiftet. Und wenn der Tanzpartner dann noch ein heißer Typ ist, gerät das Blut sowieso in Wallung.

Tanzen modelliert unseren Körper. Er wird elastischer, verspannte Muskeln werden gelockert. Außerdem baut man beim Tanzen herrlich Stress ab, fühlt sich entspannter – und glücklicher. Kurse finden Sie unter: www.salsa-forum.de

Heiße Packung für die Haare

Auch den Haaren tut ab und zu eine heiße Packung gut. Denn durch die Wärme können sie die pflegenden Inhaltsstoffe noch schneller aufnehmen. Diese Mischung sorgt sofort für mehr Glanz im Haar:

100 ml Olivenöl und 100 ml kochendes Wasser mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Kurz abkühlen lassen und noch warm ins Haar massieren, Handtuch drum. Nach 20 Minuten mit Shampoo auswaschen. Schneller geht's mit Fertig-Haarkur (z. B. „Oleo-Relax“/Keralogie).



FOTOS: CORBIS (2), JUMP (3), AI PIX/ODAY, MARTIN RUEGNER, JAHRESZEITEN VERLAG, FI ONLINE, PRIVAT (3)



Alexandra Gurba (38), Designerin aus Hamburg

„In der Sauna schwitze ich Stress einfach aus“

Ohne meine regelmäßigen Saunabesuche würde mir echt etwas fehlen. Denn in der heißen Kabine kann ich Alltagshektik und sämtlichen Stress regelrecht ausschwitzen. Hinterher fühle ich mich immer wie neugeboren und starte dann mit voller Power durch.



Die Leidenschaft wecken

Auch eine Berührung kann uns erwärmen – oder sogar in Hitze versetzen