



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können
Apotheker Michael Resch e.K.

Urlaubsentspannung in den Alltag retten

Kaum ist der Urlaub vorbei, fallen viele gleich in den Alltagstrott zurück und stehen ruck-zuck wieder unter Strom. Schluss damit! Verlängern Sie Ihr ganz persönliches Ferien-Feeling!

Sobald der Urlaubsfieger in der Heimat gelandet ist, beginnt für viele Menschen gleich wieder der Stress: Die einen hetzen vom Flughafen sofort an den Schreibtisch, die anderen sprinten umgehend in den Keller, um die erste Waschmaschine anzustellen. Noch schnell einkaufen, auspacken, Blumen gießen und die Mails checken - und schon ist alles erledigt, aber die Urlaubsentspannung leider auch wieder dahin. Lassen Sie es nach den Ferien lieber langsam angehen. Ideal: Noch ein paar Tage zu Hause relaxen, ehe es wieder an die Arbeit geht.

Lust auf Genuss

In den Ferien genießen gerade deutsche Urlauber die lockere und entspannte Lebensart der südlichen Nachbarn. Doch in der Heimat gelingt es uns nur selten, ein wenig „Laissez-faire“ und „Dolce Vita“ in den Alltag zu bringen. Doch das Genie-

ßen lässt sich trainieren: Schon eine kleine Siesta kann helfen, den Geist zu entspannen. Und unglaublich befreiend ist es, nicht ganz so streng zu sich selbst zu sein.

Wer Urlaubsgefühle in den Alltag retten möchte, sollte auch einmal überlegen, was ihm in den Ferien besonders viel Spaß gemacht hat: Die langen Strandwanderungen? Die romantischen Abende auf der Hotelterrasse? Die Ausflüge zu weltbekannten Kulturstätten? Viele dieser Aktivitäten machen auch in heimischen Gefilden Spaß: Gehen Sie am Wochenende am Flussufer spazieren, genießen Sie ein Glas Wein auf dem Balkon oder besuchen Sie ein Museum in der Nähe.

In Erinnerungen schwelgen

Kleine Andenken an die „schönsten Wochen des Jahres“ wecken Erinnerungen und können die Stimmung im Handumdrehen heben. Stellen Sie sich Ihr schönstes Urlaubsfoto ins

Wohnzimmerregal, stellen Sie eine Schale mit Muscheln vom Lieblingsstrand auf den Küchentisch oder legen ein paar mitgebrachte Steine auf den Schreibtisch. Urlaubserinnerungen weckt vielleicht auch der Duft nach Olivenöl und frischen Kräutern, der Geschmack von sonnengereiften Tomaten und Auberginen. Was spricht dagegen, kulinarische Urlaubsgenüsse auch zu Hause auf den Tisch zu bringen?

Länger ein schöner Teint

Nicht nur die Urlaubsentspannung, sondern auch die Ferienbräune möchten viele Menschen gerne noch ein wenig erhalten. Die optimale Hautpflege verhindert, dass die Haut allzu schnell abschuppt. Die Reinigung gebräunter Haut sollte mild und reichhaltig sein. Und nach dem Duschen ist Eincremen ein Muss. Eine hochwertige Bodylotion mit feuchtigkeitsspendenden Substanzen sorgt für ein samtweiches Hautgefühl. In der Apotheke berät man Sie gern zu geeigneten Produkten!

Wird die Bräune leicht fleckig, kann ein Körperpeeling die Haut von abgestorbenen Hornschüppchen befreien. Wer nicht schon nach wenigen Wochen wieder blass sein möchte, kann zum Selbstbräuner greifen. Die schnellen Bräuner aus der Tube enthalten unschädliche Zuckermoleküle, die in die oberste Hornschicht eingelagert werden und dort zu einer Färbung führen.

Auch daheim bringt eine kleine Siesta neue Energie.



Model-Foto: © Colourbox.de

