

KÖRPER & SEELE

FÜR SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN

ROUTINEN SCHAFFEN

Das richtige Trinkverhalten

(akz-o). Wer seine Ernährung umstellen will, denkt meist zuerst an neue Rezepte, ausgewogene Wochenpläne oder mehr frische Zutaten. Fachleute weisen jedoch darauf hin, dass ein bewusster Lebensstil nicht nur auf dem Teller beginnt. Auch das Trinkverhalten spielt eine zentrale Rolle und kann ein erster Ansatzpunkt für veränderte Gewohnheiten sein. Die Ernährungsberaterin und Diplom-Oecotrophologin Maike Grimmelt rät dazu, sich am Anfang nicht zu viel auf einmal vorzunehmen: „Das richtige Trinken ist der erste Schritt, der sich zudem leicht umsetzen lässt. Trinken läuft meist nebenher. Es passiert automatisch, zwischen Terminen, unterwegs, bei der Arbeit, zu Hause. Gerade weil es so selbstverständlich ist, wird es selten hinterfragt. Und genau hier liegt der blinde Fleck vieler guter Vorsätze. Bewusste Ernährung beginnt nicht nur auf dem Teller, sondern auch im Glas.“ Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist nach Angaben der Expertin ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Sie beeinflusst Kreislauf, Konzentration und auch das Hungergefühl, weiß Maike Grimmelt:

Wasser trinken leicht gemacht: Mit Karaffe und Glas bleibt die Erfrischung immer griffbereit.

Foto: KI-generiert/akz-o

„Wer zu wenig trinkt, fühlt sich schneller müde oder greift zwischendurch zu etwas Essbarem, obwohl eigentlich Durst dahintersteckt. Ein Glas Mineralwasser kann hier mehr bewirken als der nächste Snack.“ Vor diesem Hintergrund empfiehlt die Expertin, eine feste Trinkroutine zu etablieren. Mineralwasser ist dafür gut geeignet. Es liefert kalorienfreie Flüssigkeit und zusätzlich Mineralstoffe. Es erfrischt, passt zu jeder Gelegenheit und ist ohne weiteren Aufwand verfügbar. Wer Abwechslung möchte, kann frische Kräuter oder Früchte hinzufügen. Das ist unkompliziert und alltagstauglich. „Bewusst trinken heißt nicht, alles neu zu denken“, sagt Ernährungsberaterin Grimmelt. „Es bedeutet, eine kleine Entscheidung bewusst zu treffen. Morgens nach dem Aufstehen ein Glas Mineralwasser. Zu den Mahlzeiten. Zwischendurch im Büro oder unterwegs. Solche Routinen kosten kaum Energie, machen aber einen spürbaren Unterschied.“ Entscheidend sei nach Einschätzung der Expertin die langfristige Umsetzbarkeit im Alltag. Wer beim Trinken ansetzt, wählt einen unkomplizierten Einstieg in eine bewusste Ernährung. Dies könne die Wahrscheinlichkeit erhöhen, entsprechende Gewohnheiten dauerhaft beizubehalten.

PFLEGE MYTHEN IM CHECK

Eine Stylistin über Irrtümer und die richtige Haarwäsche

(djd). Haare waschen gehört zur Routine, wirft aber erstaunlich viele Fragen auf. Wie oft ist sinnvoll? Gehört Conditioner nur in die Spitzen? Und schadet es, mit nassen Haaren schlafen zu gehen? Stylistin Lena Sophie Kauf räumt mit verbreiteten Annahmen auf und gibt Tipps für die Haarwäsche.

Mythos 1: Je stärker das Shampoo, desto sauberer das Haar

„Das stimmt so nicht“, sagt Lena Sophie Kauf, Stylistin bei der Haarpflegemarke Glynt. Aggressive Shampoos können die Schuppenschicht aufrauen und das Haar stumpf und spröde wirken lassen. Auch ein mildes Shampoo hat eine ausreichende Reinigungskraft.

Mythos 2: Schuppen entstehen nur bei trockener Kopfhaut

Auch das ist nach Einschätzung der Stylistin falsch. Schuppen können ebenso bei fettiger Kopfhaut auftreten, wenn deren Gleichgewicht gestört ist.

Mythos 3: Mit nassen Haaren schlafen zu gehen, ist unproblematisch

Kauf rät davon ab. Nasses Haar sei besonders empfindlich, schon die Reibung am Kissen könne Haarbruch verursachen.

Mythos 4: Conditioner gehört nur in die Haarspitzen

„Im Grundsatz ja“, bestätigt Kauf. Unabhängig von Haarlänge und Haartyp sollte Conditioner nie auf die Kopfhaut, sondern in die Längen und Spitzen gegeben werden.

Mythos 5: Haarpflegeprodukte wirken bei allen Haartypen gleich

Das verneint Kauf klar. Schnell fettendes Haar benötige eher ein mildes Shampoo zur täglichen Haarwäsche. Feines Haar braucht Volumen, trockenes Haar intensivere Pflege.

Mythos 6: Ein zusätzlicher Hitzeschutz ist nicht nötig



Richtig gepflegte Haare fühlen sich nicht nur besser an – sie sehen auch besser aus.

Foto: djd/GLYNT

Aus Sicht von Kauf ist das ein Irrtum. Ohne Schutz könne die Haarstruktur durch Föhn, Glätteisen oder Lockenstab porös werden, es drohen Haarbruch, Spliss und Trockenheit.

Drei Tipps zum Haarewaschen:

1. Nicht zu oft – aber auch nicht zu selten waschen

Tägliches Waschen mit aggressiven Produkten kann das Haar austrocknen und die Kopfhaut zu stärkerer Talgproduktion anregen. Wer zu selten wäscht, riskiert Rückstände auf der Kopfhaut, Schuppen, Juckreiz und unangenehmen Geruch. „Ein guter Rhythmus ist alle zwei bis drei Tage“, so Kauf. Bei fettigem Haar dürfe täglich gewaschen werden – dann aber mit einem milden Produkt.

2. Shampoo und Conditioner richtig verteilen

„Shampoo gehört auf die Kopfhaut, wo es verteilt und sanft einmassiert wird.“ Conditioner werde in Längen und Spitzen angewendet. Rückstände von Shampoo oder Spülung können das Haar beschweren und stumpf wirken lassen.

3. Lieber lauwarm als heiß waschen

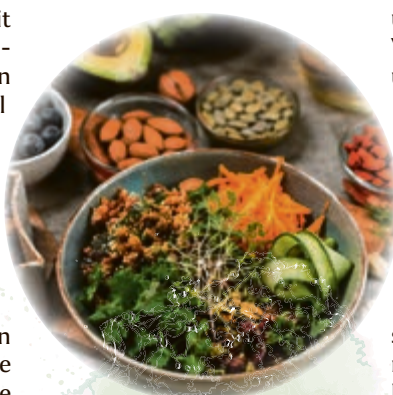
Zu heißes Wasser kann Kopfhaut und Haare austrocknen und Spliss begünstigen. „Ideal ist lauwarmes Wasser, optional mit einem kühleren Abschluss“, rät Kauf. So bleibe die Schuppenschicht eher intakt und das Haar behalte mehr Glanz.

KRÄUTERWISSEN ENTDECKEN

Klostergärten als Inspiration für einen bewussten Lebensstil

(akz-o). „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für Krankheit aufbringen.“ Dieses Zitat des Kräuterparrers Sebastian Kneipp hat bis heute nichts von seiner Aktualität verloren. Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit der Frage, wie sie ihre Gesundheit langfristig unterstützen und bis ins Alter aktiv und vital bleiben können. Neben Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Erholung rückt dabei auch traditionelles Naturwissen wieder stärker in den Fokus. Besonders die Kräuterkunde der historischen Klostergärten erlebt derzeit eine Renaissance. Die Geschichte der Klostergärten reicht bis zu den ersten Benediktinerklöstern zurück. Die Gärten dienten ursprünglich der Selbstversorgung der Mönche und Nonnen. Neben Obst- und Gemüsegärten gehörte der sogenannte „Herbularius“, der Kräutergarten, zu den wichtigsten Bereichen. Dort wurden zahlreiche Pflanzen kultiviert, die für Tees, Tinkturen und andere Zube-

reitungen verwendet wurden. Das Wissen über Heil- und Gewürzkräuter wurde über Generationen hinweg bewahrt und weitergegeben. Viele der damaligen Klostergärten gelten heute als Ursprung der europäischen Kräuterkunde.



Eine abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Zutaten und wichtigen Vitaminen bildet die Grundlage für einen aktiven und bewussten Lebensstil.

Foto: KI-generiert/akz-o

Die Verbindung von traditioneller Kräuterkunde und moderner Ernährungswissenschaft

findet sich heute in verschiedenen Gesundheitskonzepten wieder. Unabhängig von einzelnen Produkten bleibt jedoch die wichtigste Erkenntnis dieselbe: Wer sich regelmäßig bewegt, bewusst ernährt, Stress reduziert und sich Zeit für Körper und Geist nimmt, schafft gute Voraussetzungen für ein aktives und vitales Leben bis ins hohe Alter. Im Laufe der Zeit gerieten zahlreiche Kräuter in Vergessenheit. Namen wie Benediktenkraut, Tausendgüldenkraut oder Wegwarte sind vielen Menschen heute kaum noch bekannt. Dennoch enthalten diese Pflanzen wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, ätherische Öle und weitere natürliche Inhaltsstoffe, die seit Jahrhunderten geschätzt werden. Mit dem wachsenden Interesse an natürlichen Ernährungs- und Lebenskonzepten wächst auch die Aufmerksamkeit für diese traditionellen Kräuter. Viele Verbraucher suchen bewusst nach Produkten, die altes Wissen mit modernen Erkenntnissen verbinden.

Weitere Infos: gesundheitskontor.de

PRÄVENTIV AKTIV

Gesundheitskurse mit Viola Buggle

Pfungstadt. Medizinische Behandlungen sind, wenn notwendig, sinnvoll und es ist gut, dass es diese Möglichkeit gibt. Besser als krank zu werden, ist es jedoch, gesund zu bleiben. Die Pfungstädter Heilpraktikerin Viola Buggle meint dazu: „Das gelingt am besten präventiv mit Aktivitäten wie gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung im guten Ausgleich. Ich biete hierzu eine breite Palette an regelmäßigen Kursen an. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bei Interesse bitte bei mir melden.“

Qi Gong/ Tai Chi: jeden Montag (15.30 bis 16.30 Uhr)

Übungen für gutes Sehen: 14-tägig montags (16.45 bis 17.15 Uhr)

Gymnastik für Frauen ab 70 Jahre: jeden Dienstag (9.30 bis 10.30 Uhr)

Kräftigung und Beweglichkeit für die Füße: 14-tägig dienstags (17 bis 18 Uhr)

Faszientraining und Stretching: vierwöchig dienstags (17 bis 18 Uhr)

Meditation, geführt und frei: jeden Dienstag (18.30 bis 19.30 Uhr)

Progressive Muskelentspannung (PME): vierwöchig mittwochs (17 bis 17.45 Uhr)

Qi Gong/ Tai Chi: jeden Donnerstag (9.30 bis 10.30 Uhr)

Weitere Kursthemen werden auf Nachfrage angeboten.

Kontakt und weitere Infos:

Praxis für Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin
Viola Buggle, Heilpraktikerin, Rügnerstraße 69, Pfungstadt, (01590) 1036569, viola-buggle.agtcm-therapeut.de



ARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR KLASSISCHE AKUPUNKTUR UND TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Heilpraktikerin Viola Buggle aus Pfungstadt ist Mitglied der AGTCM. Das Mitglied hat der Arbeitsgemeinschaft Fachausbildungen in den Bereichen Akupunktur und Arzneimitteltherapie nachgewiesen.

Praxis für Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin

- Akupunktur / Ohrakupunktur / Laserakupunktur
- Arzneimitteltherapie
- Manuelle Therapie / Massage
- Ernährung nach den fünf Elementen
- Qi Gong / Fuß- und Augengymnastik / Ü 70-Gymnastik
- Meditationsgruppen

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Dipl.-Biologin Viola Buggle, Heilpraktikerin

Rügnerstraße 69 | 64319 Pfungstadt

Mobil: 0 1590/1 036569

www.viola-buggle.agtcm-therapeut.de

Zielgruppengerechte Werbung!

www.plegge-medien.de/mediadaten

namaskArt
Zeit für Dich.
Ankommen. Loslassen. Auftanken.

Zurück zur inneren Ordnung und Ausgeglichenheit mit

Aromatherapie | Thai Yoga Massage | Jin Shin Jyutsu

0151 22762671
katja@namaskart.de
www.namaskart.de

Arheilger Str. 22
64331 Weiterstadt

QR Code

SARAH RÜHL
NATÜRLICH SCHÖN

Der Raum für Natürlichkeit mit fortschrittlichen nachhaltigen ästhetischen Behandlungen, die speziell auf Sie abgestimmt werden.

Behandlungen:

- Botox
- Hyaluronsäure (Filler)
- Mesotherapie und Polynukleotidbehandlung
- PRP (Eigenbluttherapie)
- Sklerosierung (Besenreiser)
- Lipolyse (Fettwegspritze)

Wilhelm-Leuschner-Straße 30-34
64347 Griesheim

Jetzt QR-Code scannen und Termin buchen.
Mobil 0155/60406579 • www.sarahruehl.de

Tiana
Kosmetik

Kosmetik & Fußpflege

Darmstädter Straße 48 • 64331 Weiterstadt
Tel.: 0 61 50 / 541 24 74 • Mobil: 01 63 / 346 99 15
info@tiana-kosmetik.de
www.tiana-kosmetik.de



VALENTINA HAUG
Wiesenstraße 8
64347 Griesheim
Mobil: 01 57 / 87 509877
info@valentina-kosmetik.com
www.valentina-kosmetik.com

VALENTINA
K O S M E T I K

GESICHTSBEHANDLUNGEN
FUSSPFLEGE
WIMPERNVERLÄNGERUNG
MICROBLADING