

Länger erholt – so funktioniert

Sie wollen nach dem Urlaub länger entspannt bleiben, auch im Alltag Sport treiben und Spaß mit Familie und Freunden haben? Hier finden Sie konkrete Vorschläge, wie Sie Kraft, Schwung und gutes Aussehen **in den Alltag herüberretten** können.

A ALLTAG UND ARBEIT

Wenn es möglich ist, die ersten beiden Arbeitstage auf Donnerstag und Freitag zu legen, fällt es leichter, sich auf den Alltag einzustellen. Denn bald ist dann schon wieder Wochenende. Und da sollte man ausreichend Zeit für Erholung und Entspannung einbauen und die schönen Ferientage noch einmal gedanklich durchgehen. Wer gleich in den ersten Tagen alles Liegengebliebene erledigen will, wird bald wieder urlaubsreif sein. Besser ist es, Prioritäten zu setzen und Dinge, die warten können, erst noch einmal zu verschieben.

B BEINE

Sitzen und Stehen ist Gift für die Beine. Mit Venengymnastik und viel Bewegung kann man Ausgleich schaffen. Radfahren und Schwimmen sind beispielsweise ideal, denn sie trainieren die natürliche Muskelpumpe der Beine. Bei leichten Beschwerden helfen Venencremes oder Salben und Gele. Sie enthalten Wirkstoffe wie Heparin oder Extrakte aus rotem Weinlaub, dem japanischen Schnurbaum, Rosskastanien-

samen oder Mäusedornwurzelstock. Es gibt auch Mittel zum Einnehmen. Stützstrümpfe oder Strumpfhosen üben von außen Druck auf die Venen aus und unterstützen sie bei der Arbeit. Sie sind in vielen modischen Farben erhältlich und von herkömmlichen Strumpfhosen kaum zu unterscheiden. Bei einer ausgeprägten Venenschwäche sollte ein Arzt aufgesucht werden. Er kann bei Bedarf Kompressionsstrümpfe oder -verbände verordnen.

C CARPE DIEM

„Pflücke den Tag“. Diese Lebensweisheit aus dem antiken Rom ist eine Aufforderung, jeden Tag bewusst zu leben und zu genießen. Das ist heute nicht leicht umzusetzen, denn Termindruck, Zeitmangel und Hektik prägen den Alltag. Ein Lebensstil, der auf die Dauer nicht nur erschöpft, sondern auch unzufrieden macht. Der Abstand nach dem Urlaub ist eine gute Gelegenheit, die alten Muster zu überdenken. Man muss nicht alles selbst erledigen, weder im Job noch in der Familie. Wer auch mal Aufgaben an andere abgibt, findet mehr Zeit, sich seinen Hobbys zu widmen: Malen, Singen, Sport oder Gespräche mit Freunden sind wahre Kraftspender. Paare sollten nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag interessante Dinge erleben und sich Zeit füreinander nehmen. Mindestens ein fester Abend in der Woche, an dem beide Partner etwas gemeinsam unternehmen, tut jeder Beziehung gut.



D DARMFLORA

Auf Reisen gerät manchmal die ganze Verdauung aus der Balance. Bakterien in milchsäuren Produkten wie Joghurt, Dickmilch oder Sauerkraut helfen, das natürliche Gleichgewicht im Darm wieder herzustellen. Noch gezielter wirken Präparate aus der Apotheke, die beispielsweise Wirkstoffe aus lebenden oder abgetöteten Milchsäure- oder E.-coli-Bakterien enthalten. Auch Hefestämme hemmen das Wachstum von Keimen und regenerieren die Darmflora nach einer Durchfallerkrankung. Eine Kur mit diesen mikrobiologischen Therapeutika stärkt unter anderem die körpereigenen Abwehrkräfte, weil in einem gesunden Darmmilieu krankmachende Keime an der Vermehrung gehindert werden.

E ERINNERUNGEN

Wer an lieb gewonnenen Gewohnheiten - etwa dem Espresso nach den Essen - festhält oder Rezepte aus dem Urlaubsland nachkocht, rettet die schönen Erinnerungen in den Alltag. Nicht nur Kindern macht es Spaß, ein Ferienbuch zusammenzustellen. Dazu klebt man Fotos, kleine

Erinnerungen und Eintrittskarten in ein Album und schreibt dazu die Erlebnisse auf. Es geht auch digital: Einige Firmen bieten im Internet Software für Fotobücher zum Herunterladen an. Damit kann das eigene Buch auf dem Rechner zu Hause mit Text und Bildern gestaltet werden. Am Ende wird das Werk auf eine CD-Rom gebrannt und eingeschickt. Nach einigen Tagen kommt das fertige

Fotobuch gebunden per Post nach Hause. Anbieter findet man über Suchmaschinen im Internet unter dem Suchwort: „fotobuch“.



F FEUCHTIGKEIT

Die Haut ist normalerweise vor Austrocknung geschützt. Dafür sorgen natürliche Feuchthaltefaktoren, die in der äußeren Zellschicht, der sogenannten Hornschicht, das Wasser binden. Zu ihnen gehören Harnstoff, Milchsäure, Aminosäuren und verschiedene Salze. Auch haut eigene Lipide sind wichtig, um die Feuchtigkeitsbalance aufrecht zu halten.



Intensives Sonnen, Baden und Schwitzen löst diese Faktoren aus der Haut. Der Zusammenhalt der Hornzellen lässt dann nach und es kommt zu einer verstärkten Abschuppung. Hauptaufgabe von Pflegeprodukten ist es jetzt, den Schutzfilm mit Fett und Feuchthaltefaktoren wiederherzustellen. Cremes mit einem hohen Fettanteil hinterlassen einen Fettfilm auf der Haut, der das übermäßige Verdunsten von Feuchtigkeit verhindert. Zusätzlich sollten sie Feuchthaltefaktoren enthalten, das sind zum Beispiel körpereigene Stoffe wie die Eiweißkörper Kollagen und Elastin oder Hyaluronsäure, Harnstoff sowie Milchsäure. Auch Glycerin, Vitamin E und Dexpanthenol werden in Kosmetika verwendet, weil sie Feuchtigkeit in der Haut speichern können.

G GESUNDHEIT

Wer sich nach dem Urlaub müde und schlapp fühlt, oder irgendwelche ungewohnten Beschwerden bemerkt, sollte möglichst bald einen Arzt aufsuchen. Das ist auch dann empfehlenswert, wenn die Symptome eigentlich harmlos sind. Denn nicht nur auf Fernreisen,

auch in Deutschland oder Europa kann man mit ungewohnten Keimen infiziert werden. Ein Check beim Arzt – den man über die Urlaubsreise informieren sollte – bringt Klarheit.

H HAARE

Salzwasser und Sonne sind für die Haare eine echte Strapaze, die Spitzen werden brüchig, die ganze Pracht strohig und störrisch. Jetzt ist eine milde Pflege angesagt, die Haar und Kopfhaut schont. Besonders sanft reinigen Shampoos mit möglichst wenig chemischen Inhaltsstoffen. Zusätze auf pflanzlicher Basis können dem Haar gut tun: Kamille beruhigt Haar und Kopfhaut, Weizenkeime haben einen hohen Ge-



halt an Proteinen und Vitamin E und machen trockenes Haar weich und geschmeidig. Salbei wirkt dem unschönen Gelbstich in grauem Haar entgegen. Eine haselnussgroße Menge Shampoo reicht für die Haarwäsche aus. Um die geschädigte Oberfläche nicht weiter zu strapazieren, muss das Shampoo gründlich mit lauwarmem Wasser ausgespült werden. Anschließend sollte das Haar weder kräftig trocken gerubbelt, noch zu heiß gefönt werden. Spülungen und Kuren enthalten sogenannte

Conditioner. Diese Substanzen überziehen die einzelnen Haare mit einem dünnen Film und glätten die äußere Schuppenschicht. Dadurch werden die Haare geschmeidiger, glänzender und lassen sich besser kämmen.

K KINDERHAUT

Kinderhaut ist dünner als die Haut von Erwachsenen. Viele Reifeprozesse sind noch nicht abgeschlossen. Die Talgproduktion ist beispielsweise noch nicht in vollem Gange und die schützende Hautbarrierefunktion ist noch nicht stabil genug. Das oberste Ziel bei der Pflege zarter Kinderhaut ist die Zufuhr von Feuchtigkeit. Die Pflegeprodukte sollten dabei möglichst keinen störenden Fettfilm hinterlassen, der die Hautatmung beeinträchtigen könnte. Sie sollten außerdem frei von Farb- und Konservierungsstoffen sein, damit es nicht zu Hautreizungen kommt.



KONTAKTE

Oft trifft man im Urlaub nette Menschen. In entspannter Atmosphäre kommt man leichter und gerne in Kontakt und verbringt schöne Stunden gemeinsam. Es gibt keinen Grund, solche Verbindungen nicht zu pflegen. Ein Brief, ein Anruf, eine Einladung sind erste Schritte und aus der Urlaubsbekannntschaft kann sich eine dauerhafte Freundschaft entwickeln. Vielleicht haben alle Lust, die nächsten Ferien gemeinsam zu planen.

L LIPPEN

Kein Wunder, wenn sich die Lippen nach dem Urlaub rau und rissig anfühlen. Denn die Haut der Lippen kann weder Schweiß noch Fett produzieren, um sich vor den Umwelteinflüssen zu schützen. Intensive Sonneneinstrahlung und Meerwasser kann der zarten Haut zusetzen. Bei spröden Lippen helfen Lippenpflegestifte, die

Haut zu schützen und geschmeidig zu machen. Sie führen Fett von außen zu und enthalten außerdem noch pflegende Substanzen, beispielsweise Vitamin E, Dexpanthenol, Lanolin oder Pflanzenextrakte. Neben Pflegestiften gibt es in der Apotheke auch Lippencremes.

M MENSCH ÄRGERE DICH NICHT

Wie intensiv und unbeschwert können Eltern im Urlaub mit ihren Kindern spielen. Kaum daheim, fehlt wieder die Zeit. Gemeinsames Spielen kann zu einer festen Einrichtung werden, wenn man dafür regelmäßig einen Abend in der Woche einplant. Solche Rituale vereinen die ganze Familie. Spielen macht nicht nur Spaß und lässt die Alltagssorgen vergessen. Experten wissen heute, dass Kinder beim Spiel grundlegende Erfahrungen sammeln, die sie im Alltag nutzen können. Ganz nebenbei werden außerdem Konzentration, Fantasie und logisches Denken trainiert.



N NEUANFANG

Viele Menschen entdecken im Urlaub ein neues Hobby oder beginnen, sich für eine Sportart zu begeistern. Solche lieb gewonnenen Beschäftigungen sollte man im Alltag fortsetzen, um damit sein Erholungsreservoir immer wieder aufzufüllen und schöne Erinnerungen wachzuhalten. Wer beispielsweise mit großer Freude täglich im Meer geschwommen ist, kann sich vornehmen, im Winter regelmäßig ins Schwimmbad zu gehen. In einer Gruppe

von Gleichgesinnten machen Sport und andere Liebhabereien noch viel mehr Spaß. Ein Sprachkurs ist beispielsweise auch eine gute Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre die neu erworbenen Kenntnisse zu vertiefen.

O OBST UND GEMÜSE

Jetzt kann man noch mal richtig Vitamine tanken, bevor der Winter kommt. Die Natur hält eine Vielzahl verschiedener Obst- und Gemüsesorten bereit. Einheimische Sorten sind besonders gesund, denn sie sind meist mit weniger Schadstoffen belastet und haben keine langen Transportwege hinter sich. Neben Vitaminen enthält frisches Obst und Gemüse auch noch jede Menge Ballaststoffe, Mineralien und die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe. Im Moment frisch zu bekommen sind zum Beispiel: Äpfel, Birnen, Blumenkohl, Brombeeren, Gurken, Möhren, Mangold, Mirabellen, Porree, Pflaumen, Radieschen, Rettich, Tomaten und Zucchini.



P PICKELCHEN

Auch fettige, unreine Haut kann feuchtigkeitsarm werden, beispielsweise wenn sie durch aggressive Reinigungsprodukte oder intensive Sonnenstrahlen ausgelaugt wird. Fettreiche Pflegeprodukte sind dann nicht geeignet, da sie die Poren verstopfen und Pusteln sowie Mitesser sprießen lassen. Fettige und unreine Haut braucht Pflege mit vielen Feuchthaltefaktoren in einer leichten Creme oder einem fettfreien Gel. Geeignete Kosmetika sind mit dem Vermerk „nicht komedogen“ versehen.

R REGENERATION

Regenerierende Wirkstoffe sorgen für eine intensive Pflege der ausgelaugten Gesichtshaut und helfen, die Sondersünden in den Griff zu

bekommen. Sie regen die Hauterneuerung an, unterstützen die Reparatur von Zellschäden und stabilisieren die natürliche Schutzbarriere der Haut. Eine häufig eingesetzte Substanz ist dabei Coenzym Q10. Sie aktiviert den Energiestoffwechsel der Hautzellen und unterstützt die Reparatur von Zellschäden. Die Vitamine A (Retinol), C und E fördern hauteigene Reparaturprozesse und regen die Bildung neuer Zellen bzw. kollagener Fasern an. Pflanzliche Eiweiße, beispielsweise aus Soja oder Algen stabilisieren das Bindegewebe und glätten so die Haut. Auch Dexpanthenol, ein bewährter Wirkstoff für die Wundheilung, ist in vielen Kosmetika enthalten, weil er die Haut weich und geschmeidig macht.

U URLAUBSSPECK

Kneift die Hose, weil es am Büffet zu gut geschmeckt hat? Mit viel Bewegung, Obst und Gemüse hat man bald seine alte Figur wieder. Experten warnen vor Crash-Diäten, weil sie den gefürchteten Jojo-Effekt mit sich bringen. Besser ist es, langsam und stetig abzunehmen, etwa ein halbes Kilo bis ein Kilo pro Woche. Sättigungskapseln oder Formula-Diäten, die den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen, können dabei helfen.

V VERLÄNGERUNG

Ein Selbstbräunungsmittel hilft, den knackigen Sommerteint noch eine Weile zu erhalten. Die Bräune aus der Tube ist auch in der Langzeitanwendung unbedenklich, da sie nur auf die äußere Hornschicht wirkt. Sie hält etwa drei bis fünf Tage an und verschwindet dann mit der normalen Hautabschilferung. Für eine streifenfreie Tönung muss das Bräunungsmittel langsam und mit kreisenden Bewegungen aufgetragen werden – lieber sparsam und dafür öfter eincremen. Je dicker die Hornschicht, umso stärker färbt sich die Haut. Deshalb sollte man die Haut an Ellenbogen, Knien und Fersen (dickere Hornschicht) vorher mit Bodylotion eincremen, dann nehmen diese Partien weniger Bräunungswirkstoff auf. Übrigens: Viele Textilien werden gleich mitgefärbt, deshalb sollte man sich erst ankleiden, wenn das Präparat gut eingezogen ist.

W WASCHEN

Schon klares Wasser laugt die Haut aus, Salz- oder Chlorwasser noch viel mehr. Herkömmliche Seifen und stark schäumende alkalische Duschmittel würden die Haut jetzt noch zusätzlich irritieren. Besser geeignet sind sogenannte Syndets, das sind synthetische Waschlotionen und Duschzusätze, die dem pH-Wert der Haut angepasst sind und milde, waschaktive Substanzen enthalten. Manche Präparate pflegen zusätzlich durch rückfettende Zusätze. Nach dem Duschen nicht kräftig rubbeln, sondern die Haut nur sanft abtrocknen. Danach ist sie optimal vorbereitet für eine glättende und regenerierende Pflegelotion.



Y YOGA

Leider kann man sich nur selten auf einen einsamen Berggipfel oder eine blühende Wiese zurückziehen, um zur inneren Ruhe zu kommen. In der Hektik des Alltags gelingt dies aber auch sehr gut mit Entspannungsmethoden wie Yoga, Tai-Chi oder autogenem Training, die einfach und ohne großen Aufwand zu erlernen sind. Wer regelmäßig übt, wird bald merken, dass er mit akutem Stress deutlich lockerer und gelassener umgehen kann. Auch der Körper wird geschmeidiger, Durchblutung und Atmung verbessern sich.



vivesco aktuell
VORSCHAU



Rundum vorgesorgt

Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen helfen in jedem Alter dabei, gesund zu bleiben. Tipps dazu im nächsten Heft, ab 25. September in Ihrer vivesco-Apotheke.