



# Frauen Power



## Was macht uns stark, attraktiv und feminin?

*Das Bild der Frau hat sich gewandelt. Im Gegensatz zu früher sind wir heute viel freier und selbständiger, haben aber auch deutlich mehr Anforderungen gerecht zu werden als es noch vor 100 Jahren der Fall war. Die moderne Frau steht meist im Beruf „ihren Mann“, kümmert sich um Familie und Kinder und hält sich nebenbei noch fit und vital – gar nicht so einfach!*



**Bewegung eine der wichtigsten Säulen unseres Wohlbefindens**

Glücklich und ausgeglichen sind wir Frauen, je besser wir unsere persönliche Balance kennen und pflegen. Dazu gehört nicht nur der Körper, sondern auch unsere Gedanken- und Gefühlswelt. Denn erst wenn wir uns in jedem Bereich wohl fühlen, kommen wir in unsere Kraft und können unser Potential entfalten. Erfahren Sie hier, was uns den Rücken stärkt - körperlich, mental und emotional - und gleichzeitig attraktiv und feminin fühlen lässt.

### Bewegung, die Spaß macht

Natürlich ist Bewegung eine der wichtigsten Säulen unseres Wohlbefindens - und zwar in einer Form, die Spaß macht! Hören Sie gut in sich hinein, welcher Sport Ihnen wirklich etwas gibt und Freude bereitet:

Zumba und Tanzen mit Musik oder lieber Yoga und Pilates in Ruhe, vielleicht auch ganz einfach Training an Geräten ohne Schnickschnack - oder auch mal Joggen im Wald, um den Kopf frei zu bekommen ...

Wenn Sie wirklich etwas tun, was Ihnen persönlich Spaß macht, ist Ihre Motivation viel größer, dabei zu bleiben und einen dauerhaften Trainingseffekt zu erzielen.

### Gesund essen

Wir wissen, dass zu viel Zucker, Fett und Kohlehydrate ungesund sind, und trotzdem passiert es in Stressphasen, dass wir mehr davon zu uns nehmen als sinnvoll ist. Keine Sorge, das Bedürfnis nach gesundem Essen, frischem Obst und Gemüse kommt meist automatisch mit der inneren Balance. Versuchen

Sie deshalb, bei Verlangen nach Ungesundem zu schauen, was in Ihrem Alltag gerade ins Gleichgewicht gebracht werden möchte. Vielleicht fehlt Ihnen eigentlich etwas anderes?

### Ressourcenbewusstsein

Was sind Ihre persönlichen Tankstellen im Alltag? Wer und was gibt Ihnen Energie und Kraft in Ihrem Leben? Das kann Ihr Partner sein und Ihre Familie, Ihr Beruf, Ihr Training; aber genauso ein Hobby wie Malen oder Kochen. Je bewusster Sie sich über all das sind, was Sie stärkt und gut fühlen lässt, desto besser. Seien Sie es sich wert, Zeit für sich und Ihre Ressourcen einzuplanen, denn je ausgeglichener Sie sind, desto mehr können Sie Ihre Umwelt bereichern und für andere da sein, die Sie brauchen.



**Das Bedürfnis nach gesundem Essen kommt bei ausgeglichenen Menschen meist automatisch**

## Schönheitsschlaf

Dieser heißt nicht nur so, weil unsere Haut und Augen nach erholsamer Nachtruhe strahlen, sondern auch weil wir uns schlicht und einfach besser und wohler fühlen.

Wenn möglich, nehmen Sie sich vor dem Zubettgehen eine halbe Stunde Zeit nur für sich, lassen den Tag Revue passieren und kommen so ganz bei sich an, bevor Sie in die Federn sinken. Das erhöht Ihre Schlafqualität und -tiefe deutlich.

## Perfektionismus ade!

Machen Sie sich keinen Stress mit Idealen, wie Sie auszusehen hätten oder mit dem Abschaffen der sogenannten Problemzonen, perfekt ist niemand und das ständige Streben danach macht auch keinen Spaß.

Verwenden Sie Ihre kostbare Energie nicht dazu, um äußeren Vorstellungen gerecht zu werden, wie Sie als Frau zu sein haben oder wie andere Sie gern hätten.

Finden Sie stattdessen heraus, wie Ihre eigene Vorstellung von sich, Ihrem Glück und Ihrem Körper aussieht.

Probieren Sie Folgendes: Erstellen Sie sich eine Liste mit allen Eigenschaften und Attributen, die Ihnen an sich gefallen. Spüren Sie dabei, wie gut sich das anfühlt.

Sie werden sich umso attraktiver fühlen und wirken, je mehr Sie dem Kompass in Ihrem Inneren folgen.

## Gefühle in Balance

Wir Frauen sind in dieser Hinsicht meist offener als Männer und scheinen einen direkteren Zugang zu unseren Emotionen zu haben. Nichtsdestotrotz kann es passieren, dass in der Hektik des Alltags nicht genug Raum für Gefühle bleibt.

Ärger wird heruntergeschluckt, Traurigkeit verdrängt – es muss ja weitergehen – und manchmal kommt auch die Freude zu kurz. Es ist aber wichtig, dass Gefühle wahrgenommen und ausgedrückt werden, denn sonst können Sie uns blockieren oder sogar krank machen.

Nehmen Sie sich also Zeit zum Fühlen, zum Beispiel bei einem Spaziergang, achten Sie auf einen tiefen Atem und sprechen Sie mit vertrauten Menschen über das, was Sie innerlich bewegt. Das ist nichts anderes als Psychohygiene und mindestens genauso wichtig wie äußere Pflege und Bewegung.

## Monatlicher Rhythmus

Der weibliche Körper hat seinen eigenen monatlichen Rhythmus, zumindest ohne hormonelle Verhütung.

Eine alte Theorie besagt, dass die Zeit der Menstruation eine natürliche Rückzugsphase für die Frau darstellt, die sie sich nehmen sollte. Das gilt natürlich auch heute in der Moderne noch, soweit möglich.



Sorgen Sie in diesen Tagen einfach für ein paar gemütliche Stunden, in denen Sie entspannen und zur Ruhe kommen können. Stress dagegen kann dafür sorgen, dass der Zyklus aus dem Gleichgewicht kommt oder die Menstruation ganz ausbleibt.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, und sorgen Sie gut für Ihr emotionales Wohlbefinden.

## Geben und Nehmen im Gleichgewicht

Frauen sind meist „Geberinnen“ – besonders mit Kindern und Familie, für die sie sorgen. Denken wir an eine Mutter mit drei Kindern, die daneben berufstätig ist und das Haus in Schuss hält. Sie gibt viel und muss langfristig aufpassen, ihre eigenen Bedürfnisse nicht zu vergessen.

Deshalb ist es ganz gut, das Bild einer Waage im Hinterkopf zu haben, deren Waagschalen „Geben“ und „Nehmen“ repräsentieren. Fragen Sie sich: Wo in Ihrem Leben empfangen Sie, wo können Sie auftanken?

Fragen Sie sich auch: Können Sie gut annehmen? Je mehr Sie geben, desto mehr sollten Sie sich auch im Annehmen üben, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Vielleicht möchten Sie einfach öfter mal eine Massage oder Kosmetikbehandlung genießen? Sie haben es verdient!

## Auf den Körper hören

Wir vergessen heute, wo der Kopf so eine große Rolle spielt, manchmal, dass der Körper etwas langsamer reagiert und mehr Zeit braucht – vor allem für seine Regeneration und Erholung!

Deswegen achten Sie neben allem Äußeren gut auf die Sprache Ihres Körpers, die Ihnen stets signalisieren möchte, was Ihnen gut tut, was Sie brauchen und wann etwas zu viel ist. Neben allen äußeren Trends und Tipps, die tagtäglich neu erscheinen, weiß diese Körperweisheit nämlich am besten, was gut für Sie ist.

Hilfreich, um sich täglich klar zu spüren ist dies: Setzen Sie sich für etwa zehn Minuten aufrecht hin, der Rücken ist angelehnt und die Füße haben festen Bodenkontakt.

Spüren Sie Ihren Atem und beobachten Sie einfach, was in Ihnen passiert – auf körperlicher, gedanklicher und emotionaler Ebene.

Bewerten Sie nach Möglichkeit nicht, wie Sie sich fühlen, erkennen Sie es einfach an. Fühlen Sie, wo in Ihrem Körper sich etwas angenehm anfühlt – vielleicht ist es die Lehne im Rücken oder ein Kribbeln in den Beinen oder irgend etwas anderes.

Genießen Sie dieses Empfinden, bevor Sie langsam wieder die Augen öffnen. Sie werden anschließend besser mit sich und Ihrem Inneren verbunden sein.



Einmal im Jahr ist  
„Internationaler Frauentag“  
Machen Sie jeden Tag dazu!

### »»» Gesunder Energiehaushalt

Probieren Sie mal Folgendes, um sich über den aktuellen Energiehaushalt in Ihrem Leben klar zu werden: Nehmen Sie sich ein großes Blatt Papier und notieren dort alle Aspekte und Menschen, die momentan in Ihrem Leben eine Rolle spielen. Partner, Chef, Schwiegermutter, beste Freundin, Nebenjob, kreatives Hobby, Sportverein – einfach alles. Machen Sie dann ganz ehrlich hinter jedes Wort ein Zeichen, das ausdrückt, ob dieser Aspekt und Mensch Ihnen Energie gibt oder eher nimmt, oder auch wenn es sich ausgeglichen anfühlt. Dafür eignen sich die Zeichen „Plus“, „Minus“ und „Gleich“ sehr gut. Wenn Sie wollen, können Sie danach nochmal das Ergebnis in eine Plus- und Minusliste übertragen. Warum? So haben Sie ganz klar vor Augen, was Ihnen gut tut und was weniger, und können besser mit Ihrer Energie haushalten.

#### Positiver Fokus

Alles, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, formt Ihre Realität. Deshalb können Sie durch bewusste Entscheidung einen positiven Fokus erschaffen, der auf Gesundheit, Glück und Erfüllung gerichtet ist. +Vielleicht möchten Sie jeden Abend ein Positiv-Tagebuch führen, in welchem Sie sich stichpunktartig notieren, was heute alles gut war und wofür Sie dankbar sind? Diese Angewohnheit wird Ihre Stimmung verbessern und fühlt sich richtig gut an!

#### Autorin

##### Stefanie Carla Schäfer

Dipl.-Sportwissenschaftlerin

- Studium an der DSHS Köln, Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation
- Acht Jahre tätig als Sporttherapeutin im Bereich orthop.-traumatologischer Rehabilitation
- Selbständig als Personal Trainerin und Coach: [www.Cardea-Training.de](http://www.Cardea-Training.de)

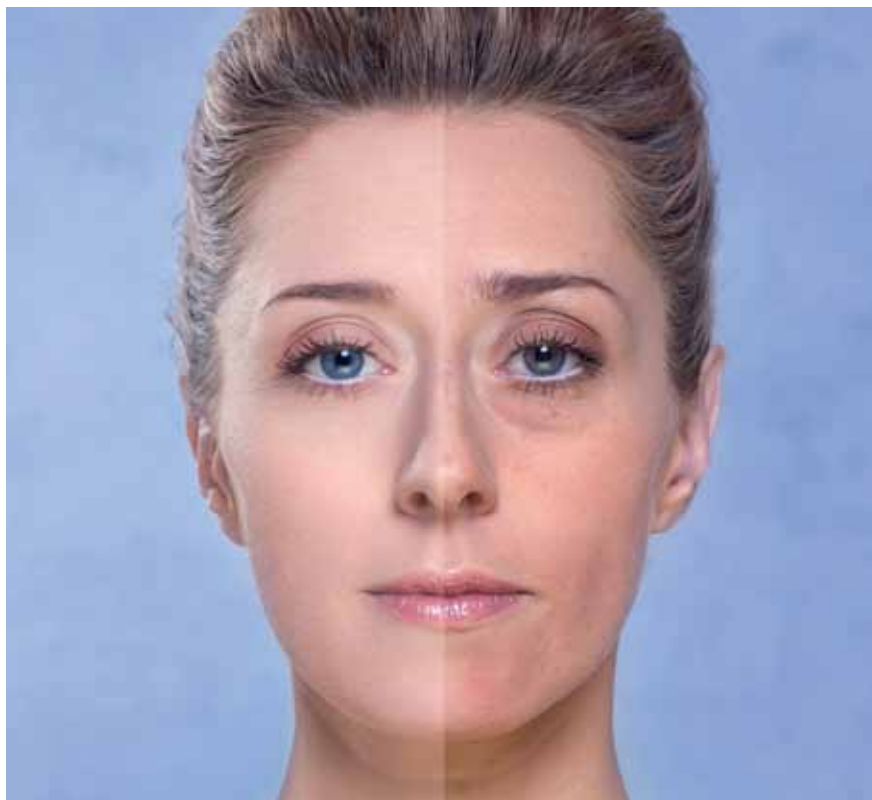


Bild: Shutterstock ©taramara 78

## Hyaluron macht das schon In 20 bis 30 Minuten Augenringe weg

Die junge Kollegin strahlt schon am frühen Morgen. Ihre Augen leuchten und sie wirkt wach und frisch. So geht es leider nicht jedem. Denn Stress, wenig Schlaf und auch das Alter sorgen dafür, dass sich unter den Augen dunkle Schatten abzeichnen. Sie lassen einen müde, angespannt und ausgepowert aussehen. Ärzte können Augenringe mithilfe von Hyaluronsäure anheben – für einen wachen, ausdrucksstarken Blick.

Mit Cremes und allerhand Hausmitteln wie Gurkenscheiben auf den Augen versuchen viele Menschen, ihre Augenringe abzumildern. Leider oft nur mit mäßigem Erfolg. Effektiver ist da eine Behandlung mit Hyaluronsäure. „Bei manchen Betroffenen ist die Haut um die Augen dünn und eingesunken“, erklärt Dr. Johannes Müller-Steinmann, Dermatologe und ärztlicher Leiter des Hautarztzentrums Kiel. „Diese Veränderungen nehmen wir als Augenringe wahr.“ Sehr ausgeprägte Tränensäcke verstärken zusätzlich die dunklen Schatten unter den Augen.

Mit Hilfe von Hyaluron-Gel lässt sich die Partie unter den Augen anheben. Hyaluron wird mit einer feinen Kanüle direkt unter die Tränenrinne unter dem Auge gespritzt und

wirkt dort wie ein Füllstoff. Die Haut hebt sich wieder an. Dadurch scheinen die dunklen Gefäße weniger stark durch die Haut. Die Augenringe bessern sich deutlich oder verschwinden komplett – der Blick erscheint strahlender.

Die Behandlung dauert zwischen 20 und 30 Minuten und ist fast schmerzfrei. In einigen Fällen schwillt die Region unter dem Auge vorübergehend leicht an. „Meist reicht eine Sitzung aus, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen, da das Gel die Haut sofort anhebt“, sagt der Dermatologe. „Um langfristige Erfolge zu erreichen und auch stark ausgeprägte Augenringe dauerhaft verschwinden zu lassen, empfehlen wir, die Behandlung nach zwölf Monaten zu wiederholen. So treten gar nicht erst wieder dunkle Schatten auf.“

Bei leicht ausgeprägten Augenringen können zudem Kosmetikprodukte die dunklen Stellen aufhellen. Manchmal reichen schon sogenannte Highlighter aus, die Betroffene einfach unter den Augen auftragen. Besonders gut deckt Camouflage-Makeup – dieses lässt sogar starke Schattierungen verschwinden.

Quelle: Hautarztzentrum Kiel