



»Die Kunst des Ausruhens ist Teil der Kunst des Arbeitens«

JOHN STEINBECK
(1902–1968, US-Schriftsteller)

WOHLFÜHLZONE

Heiße Tipps für kalte Tage

Erkältungszeit – Fröstelzeit. Am besten halten wir uns **immer schön warm**. Und schenken unserem Körper etwas Ruhe. Was dabei hilft



REINSCHLÜPFEN

Knöcheltief im Warmen: in Mikrowelle oder Ofen erwärmbare Hausschuhe mit herausnehmbarer Kräuterfüllung

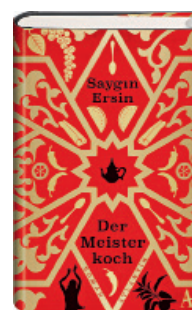
WARMIES BOOTS SHERPA von Greenlife Value, 29,99 Euro



BELEUCHTEN

Der sanfte Schein aus den vielen Schälchen (Ø ca. 50 cm) verströmt Behaglichkeit

TEELICHT-SCHALE von Impressionen, 89,95 Euro



Vertiefen

Intrigen, Liebe und ein Held mit absolutem Geschmackssinn

DER MEISTERKOCHE von Saygin Ersin, Atlantik, 320 Seiten, 20 Euro

Fotos: plainpicture (1)



Bis in die Zehenspitzen

Kalte Füße können uns richtig den Tag vermiesen. Es fühlt sich dann an, als ob Eiskristalle durch die Knochen in den gesamten Körper kriechen. Sich schön warm zu halten fördert vor allem das Wohlbefinden. Krank macht Kälte nur, wenn sich Viren bereits im Körper befinden und kurz davor sind, das Abwehrsystem zu knacken. Wärmen wir jetzt unsere kalten Füße, stößt der Körper das Kuschelhormon Oxytocin aus, wie neueste Studien belegen. Daraufhin weiten sich die Blutgefäße und der erste Schritt der Selbstheilung geht los. Gute Besserung!

Einkuscheln

In Norwegen kennen sie sich mit kalten Abenden aus. Von dort kommt die hochwertige Lammwolldecke mit hübscher Bordüre. Der Winter kann kommen

ÄKLE von Røros Tweed, über Cultous, 143,65 Euro

Den Herstellernachweis finden Sie auf Seite 3



EINCREMEN

1 Gegen raue Hände hilft jetzt eine Extraportion Pflege

COLD CREAM INTENSIV-HANDCREME von Avène, 50 ml, ca. 6,50 Euro

2 Schutz vor belastenden Umwelteinflüssen, mit Bienenwachs

COLD CREAM GESICHTS-CREME von Weleda, 30 ml, ca. 10 Euro



Genießen

Bio-Tee mit Lindenblüte, Honeybusch, Zichorienwurzel und vielen Gewürzen

LINDE & LAGERFEUER von Lebensbaum, 20 Beutel, ca. 3,80 Euro

Auflegen

Die Wärmflasche aus Neopren lässt sich über den herausziehbaren Trichter leicht befüllen

PILL von Authentics, 38 Euro

