

AB

— WIE KOMMT MAN ZU AUSREICHEND POWER IM HERBST? —

— BEAUTY —

Fahle Haut, schlechter Schlaf oder generell zu wenig Power für den Alltag? Wenn wieder Termin-Marathons oder zig Freizeitaktivitäten anstehen, fehlt im Herbst oftmals die Extraportion Energie. Mit diesen Experten-Tipps gelingt ein powervoller Start in die neue Jahreszeit!

DIE ERNÄHRUNGSEXPERTIN
ANNA MAHLODJI, CO-GRÜNDERIN
VON HAPPYPLATES.COM

WÄRMEN — Die Definition von Powerfood ist höchst individuell, und ich bin bei generellen Empfehlungen vorsichtig. Wir müssen wieder lernen, auf unser Bauchgefühl zu achten – unser Körper zeigt uns mit kleinsten Signalen, was ihm guttut und was nicht. Ich empfehle, sich an der Jahreszeit und der Saison von Lebensmitteln zu orientieren. Im Herbst sind Eintöpfe, Ofengemüse, Kürbisgerichte definitiv Powerfood. Ebenso empfehle ich ein wärmendes Frühstück, denn der Körper braucht so morgens nicht so viel Energie für die Verdauung. Rezept-Inspirationen dafür findet ihr auf unserer Plattform, wo es etwa auch tolle Kürbisrezepte gibt! Oder ein Dattel-Shot-Rezept unserer Ayurveda-Köchin Ursula Melchhammer.

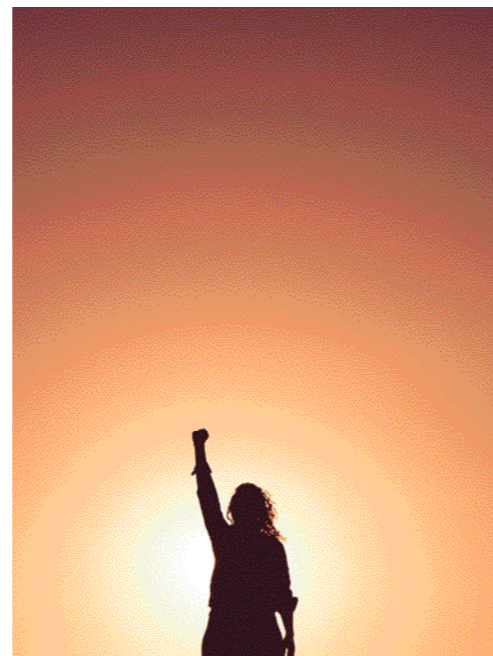


Foto Miguel Bruna/unsplash.com



DIE HAUTPFLEGE- EXPERTIN

SARAH WHITE, GRÜNDERIN
VON ILUQUA

ANREGEN — Sommer und Sonne haben der Haut zugesetzt – im Herbst wird die Müdigkeit der Haut deutlich sichtbar: fehlender Glow, Augenringe, fahle Haut. Sie braucht jetzt eine Extraportion Aufmerksamkeit. Für Power und Ausstrahlung sorgen anregende Treatments. Säure-Kuren und Microneedlings fördern die Durchblutung und regenerieren, die Haut wirkt belebt und rosig. Schöner Nebeneffekt: Auch Alterung wird sichtbar bekämpft. Einen Frische-Kick bringen minimalistische Seren mit hochkonzentrierter Hyaluronsäure und NMF (Natural Moisturizing Factor), sie durchfeuchten intensiv und hinterlassen eine gut versorgte Haut. Mit Spezialprodukten gegen Augenringe wirkt auch die Augenpartie sichtbar erholt, Verfärbungen werden aufgehellt und die Augen können strahlen.

DIE SCHLAFEXPERTIN

MELANIE PESENDORFER,
VON DIESCHLAFCOACHIN.AT

ENTSPANNEN — Wenn die Tage wieder kürzer und die Nächte länger werden, verändert sich auch unser Schlaf-Wach-Rhythmus. Für einen gesunden Schönheitsschlaf und mehr Power empfehle ich Folgendes: Keine Schokolade am Abend! Denn die ist ein Muntermacher wie Kaffee. Lavendel und Kräuterpflanzen als Tropfen, Duftpölsterchen oder Aromaöl helfen. Auch körperliche Entspannung hat positive Wirkung – also kein Sport vor dem Schlafen! Hingegen sollte man auf Atemübungen, sanftes Yoga oder Meditieren setzen. Wichtig auch: Drei bis vier Stunden vor dem Schlafen nichts mehr essen. Intervallfasten fördert besseren Schlaf. Beim Abendessen auf Frittiertes, Fettiges oder schwer Verdauliches verzichten. Tomaten, Oliven, Gerste, Reis, Walnüsse, Milch und Kirschen sind hingegen melatoninreich und fördern somit den Schlaf.



Ein anderer Blick auf Kosmetik.

Wir gehen tief für deine Schönheit. Denn auch unter der Erde finden wir Inspirationen für strahlend gesunde Haut. Die Kraft der Pflanzen haben Elisabeth Signaud und Rudolf Hauschka schon 1967 entdeckt. Und daraus eine Kosmetik geschaffen, die nicht nur im Grundgesetz zu 100% aus der Natur bekommt. Sondern auch ihre kosmetische Wirkung aus Heilpflanzen bezieht. Bis heute entwickeln wir daraus individuelle Kompositionen. Über der Erde, in modernen Labors. Direkt neben unserem Elbischkelex.