

WELLNESS IM DUETT

*Handy aus und Tür abschließen:
Jetzt wird das Badezimmer zum
Homespa und der Liebungs-
mensch zum Lieblingsmasseur.
Entspannung garantiert.*

Text: Lisa Joham

Wenn draußen die Temperaturen langsam wieder sinken, beginnen wir Menschen, uns nach Entspannung, Wärme und wohltuenden Massagen zu sehnen – und nach mehr Körperkontakt mit unseren Liebsten. Am besten alles gleichzeitig. Das meiste, was man für perfekte Stunden zu zweit braucht, bietet das eigene Badezimmer. Fehlen nur noch die richtigen Cremes, Peelings und Öle sowie ein bisschen Vorbereitung, um diese Auszeit zum absoluten Entspannungs-Highlight zu machen.

Den richtigen Zeitpunkt finden.

An dem Tag, an dem Sie eine Wellnesszeit zu zweit planen, sollten Sie sichergehen, dass Sie nicht gestört werden. Dominik Borde, Beziehungscoach, weiß: „Gute Stimmung beginnt immer bei einem selbst. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, sodass jede und jeder für sich im Hier und Jetzt ankommen kann. Das bedeutet: Handy und Fernseher ausschalten. Gemeinsam für zehn Minuten einfach nur hinlegen, durchatmen und nebeneinander die Stille genießen. Nähe braucht Zeit und innere Ruhe, denn nur dann sind wir in der Lage, uns offen zu begegnen.“



Foto: Adèle Stock/Stock, Renzo Turmet, begetteff

ACTIVE
BEAUTY



Noch mehr Inspirationen

So können Sie auch
ohne Badewanne eine
Wellness-Auszeit genießen:
↳ activebeauty.at/wellness

Genuss für die Sinne.

„Entspannen können wir besonders gut, wenn wir alle Sinne verwöhnen“, sagt Borde. Gedämpftes Licht ist nicht nur für den Sehnerv entspannend, es hat auch eine beruhigende Wirkung auf den Biorhythmus. Dimmbare Leuchten, die ein warmweißes, behagliches Licht spenden, beeinflussen die Gefühle positiv. Aber auch auf das oft unterschätzte Sinnesorgan Nase sollte nicht vergessen werden. Sie stellt eine direkte Verbindung zum Emotionszentrum im Gehirn her, weshalb Düfte gezielt eingesetzt werden können. Wohlriechende ätherische Öle verdampfen in Duftlampen oder im Badewasser und stimulieren dadurch das vegetative Nervensystem. „Rosenöl ist bekannt als Duft der reinen und feinen Liebe“, sagt Ingrid Karner, diplomierte Aromapraktikerin. „Es wirkt ausgleichend, beruhigend, stimmungsaufhellend, stresslindernd und stärkt die Selbstliebe. Auch hilft es bei mangelnder Lust.“ Ätherisches Kiefernöl leistet ebenso wertvolle Dienste: „Der Kiefer werden aphrodisierende Eigenschaften nachgesagt. Eine Anwendung des ätherischen Öls soll den Testosteronspiegel des Mannes erhöhen. Es findet auch als Teil vieler Herrenparfums Anklang.“

ZU DEN PERSONEN



Ingrid Karner ist diplomierte Aroma- und geprüfte Kräutlerpraktikerin sowie Geschäftsführerin des Ausbildungsinstituts aromainfo.at



Dominik Borde ist Beziehungcoach und Gründer der Beziehungsschule Sozialdynamik mit Sitz in Wien. ↳ sozialdynamik.at



Jasmin Draal ist medizinische Masseuse und Energetikerin. In ihrem Praxisraum in Wien bietet sie unterschiedliche Massagemethoden an. ↳ achtsames-bereuern.at



DIY-Tipps:

*Fruchtiges
Körperpeeling*

ZUTATEN:

- 2 EL Meersalz (z.B. Meersalz jodiert von SAPHIR)
- 1 EL Sesamöl (z.B. Bio-Sesam Öl von FANDLER)
- 1 EL frisch gepresster Orangensaft (z.B. Orangensaft von dmBio)

ANWENDUNG:

Die Zutaten gut vermengen, in kreisenden Bewegungen auf die Haut auftragen, kurz einwirken lassen und danach mit Wasser abspülen.

INFO Verwenden Sie ausschließlich natürliche Essenzen. Die hochwirksamen Pflanzenauszüge entfalten nur in diesem naturreinen Zustand ihre Wirkung.*

*Aphrodisierendes
Massageöl*

ZUTATEN:

- 100 ml Basisöl (z.B. Natives Olivenöl Extra naturtrüb von dmBio, es eignen sich aber auch Jojoba-, Avocado-, Mandel- und Sesamöl)
- max. 15 Tropfen ätherisches Jasminöl (es wirkt nervenberuhigend, aphrodisierend und entspannend). Achtung: Diese Dosierung nicht überschreiten!

ANWENDUNG:

Die Zutaten in einem Fläschchen vermengen und vor Gebrauch gut schütteln.

*Entspannendes
Aromabad*

(nach Ingrid Karner)

ZUTATEN:

- 6 Tropfen Orangenöl
- 4 Tropfen Rosenöl
- 2 Tropfen Kiefernöl

ANWENDUNG:

Mit einem Glas Milch mischen und ins heiße Badewasser geben.

Wonne in der Wanne.

Wasser führt unbewusst zu einem größeren Wohlempfinden. Genießen Sie ein gemeinsames Schaumbad mit herrlichem Duft. Orientalische Nuancen wie Orangenblüten und Ingwer entspannen die Muskulatur und wärmen von innen. Tipp für extraviel Schaum: Den Badezusatz gleich zu Beginn in die Wanne geben und das Wasser über den Duschkopf einlaufen lassen.

Der Schaum hält auch gleich das Badewasser länger warm, das am besten 36 bis 38 Grad hat. Dann müssen Sie nur noch entscheiden, ob sie einander gegenüber oder hintereinander in der Wanne Platz nehmen.

Keine Badewanne? Kein Problem. Auch unter der Dusche lässt sich Zweisamkeit genießen. Das perfekte Spielzeug ist hier der Duschkopf, aus dem ganz sanft Wasser auf die unterschiedlichsten Körperteile sprudelt. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Sanfte Berührungen.

Die Dusche ist auch der ideale Ort, um sich gegenseitig mit einem sanften Körperpeeling zu verwöhnen, das automatisch zu einer Partnermassage wird. „Massieren Sie mit geschmeidigen und rhythmischen Bewegungen“, rät die Energietikerin Jasmin Draxl. „Von unten nach oben verstärkt sich der Druck, wenn die Streichung den Schulterbereich erreicht. Den Druck wieder etwas verringern, wenn die Hände am Rücken und weiter die Flanke entlang nach unten gleiten.“ Spannungen lösen sich durch kreisende und flächige Bewegungen jeweils links und rechts der Wirbelsäule entlang. „Sie können auch leicht über die Wirbelsäule gleiten, dabei aber auf keinen Fall Druck ausüben“, sagt Draxl. Anschließend gründlich abduschen. Tipp: Mit einem geeigneten Massage- und Peelinghandschuh, der aus einer weichen und einer rauen Seite besteht, kann die Intensität dieser Wellnessanwendung punktgenau gesteuert werden. Der Handschuh lässt sich auch in der Badewanne einsetzen.

Bewusstes Eincremen.

Nach den Wasserspielen sind die Poren gut geöffnet und bereit für pflegende Inhaltsstoffe. Jetzt den Körper nur trocken tupfen, denn leicht feuchte Haut nimmt Pflegeprodukte besser auf. Eine reichhaltige Creme wie etwa eine Körperbutter schützt die Haut mit wertvollen Ölen und natürlichen Inhaltsstoffen, die auch das Hautbild verbessern.

Foto: Adobe Stock/Stockbyte - Auf Menschlichkeit achten.