

Gesund und fit in den Frühling mit den Tipps von Michaela Merten

„Schalten Sie Stress ab!“

Heißes Wasser entspannt die Muskeln und reduziert im Nu den Stresspegel. Am Ende eines langen und anstrengenden Tages in die Badewanne mit ein paar Tropfen

ätherischer Öle einzutauchen und zu relaxen ist für mich das Schönste. Gerade wenn ich das Gefühl habe, der Stress zieht bei mir dauerhaft ein, greife ich gerne zu einem alten Rezept: Jeweils 5 Tropfen Melissen- und Lavendelöl in 20 ml Sahne verrühren (dann löst sich das Öl im Wasser besonders gut) und ins heiße Badewasser geben. Jetzt noch ein Glas mit kühlem Quellwasser in Reichweite, etwas Kerzenlicht und schöne Musik – fertig ist meine private Wellness-Oase!

Probieren Sie es einfach aus, Sie werden sehen, das bewirkt wahre Wunder und Sie fühlen sich gut gerüstet für den nächsten Tag und die kommenden Aufgaben.

In der nächsten und letzten Ausgabe „Gesund und fit in den Frühling“: „Fangen Sie JETZT an!“

Alle Tipps der beliebten Schauspielerin und Autorin finden Sie ausführlich beschrieben in ihren Büchern „20 Jahre 40 bleiben“ (16,90 EUR) und „Wasser, die Glücksformel“ (19,90 EUR), Knauer-Verlag. Infos auch unter www.michaelamerten.de Gewinnen Sie in jeder Ausgabe eines von drei handsignierten Büchern! Einfach Postkarte mit dem Stichwort „Stress abschalten“ an den Werbe-Spiegel Verlag (Fürstenrieder Str. 7-11, 80687 München) schicken. Einsendeschluss diesmal: 17. Mai. Viel Glück!

