

▶ **TSCHÜSS, SCHWEINEHUND!** 11 super Selbstmotivations-Tipps

# SHAPE

SHAPE  
DEZEMBER  
2018

**Endlich straffe BEINE!**

**5** ultimative Übungen, die unsere Schenkel **super definiert** machen

**STÄNDIG HUNGRIG?**

Das steckt wirklich hinter dem Dauer-Appetit im Winter  
**PLUS:** Die besten SOS-Tipps gegen Heißhunger

**Traum-Teint über Nacht**

Raffinierte Beauty-Tricks, die uns im Schlaf noch schöner machen

**HEALTHY IN 30 TAGEN**

Jeden Tag eine kleine Sache ändern – in 4 Wochen glücklicher & gesünder werden!

**SCHLANK & FIT in nur 20 Minuten**

**KALORIEN KILLEN IN REKORDZEIT:**

Mit diesen 6 **Power-Moves** setzt garantiert nichts an

**5 Kilo weniger!**

...in 1, 2 oder 3 Wochen:  
Mit dem genialen **SHAPE-Bodytuning-Plan** klappt's!

Deutschland €3,50  
Österreich €3,90  
Schweiz SFr 6,80



# TRAUMTEINT ÜBER NACHT

**25 raffinierte Beauty-Tricks, die uns im Schlaf noch schöner machen**

## COUNTDOWN FÜR EINE ERHOLSAME NACHT

Damit wir am Morgen auch ganz ohne Highlighter mit einer strahlenden, prallen Haut aufwachen, ist eine erholsame Nacht das A und O. Aber das ist gar nicht so leicht! Denn einer Studie der Krankenkasse DAK zufolge leidet fast jeder zehnte Berufstätige in Deutschland unter Schlafstörungen. Frauen sind sogar häufiger betroffen als Männer, da sie einen empfindlicheren Schlaf haben und nachts öfter aufwachen. Das Fatale: Schlechter Schlaf macht nicht nur miese Laune. „Wer auf Dauer Schlafstunden skippt, schöpft nie sein ganzes (Schönheits-)Potenzial aus, altert dafür aber schneller und hat weniger Trainingserfolge beim Sport“, weiß die Schlafexpertin und Buchautorin Dr. Kristina Jacoby. Schon durch eine Stunde zu wenig Nachtruhe verschlechtert sich das logische Denken, die Kreativität, die sportliche Leistungsfähigkeit – und der natürliche Glow bleibt aus...

### GUTE NACHT, DU SCHÖNE!

Jeder von uns kennt diese eine Frau, die scheinbar ein Dauerabo für den healthy Glow hat. Ihr Geheimnis: die optimale Schlafdauer! Denn: „Ein guter Nachtschlaf ist die beste Anti-Falten-Creme“, so die Expertin. „Und der sollte idealerweise 7,5 (bis 8) Stunden dauern.“ Genauso wichtig wie die Schlafdauer ist aber auch die Qualität. Denn nur bei einem tiefen, erholsamen Schlaf kommt der Organismus wieder in Balance. Grundsätzlich gilt: In der ersten Nachthälfte regenerieren in den Tiefschlafphasen vor allem Muskeln, Zellen und Haut. In der zweiten Nachthälfte eher das Gehirn, indem wir Erlebtes verarbeiten und Gelerntes verinnerlichen. „Kürzen wir den Schlaf ab oder unterbrechen wir die Schlafphasen, merken wir das am nächsten Morgen sofort am fahlen Teint oder unserer trägen Attitüde.“ Damit ist jetzt Schluss! Ab morgen Früh sind wir DIE Frau mit dem Wow-Glow – dank unseres Countdowns für eine gute Nacht und cleveren Produkten, die uns beim Schlummern noch schöner machen...

18:00

### Nach Hause kommen und runterschalten

● **WORKOUT** Regelmäßige Bewegung (3–4 x pro Woche, ca. 30 Min.) verbessert langfristig den Schlaf. Abends am besten nur „mittelanstrengende“ Sportarten wählen wie Radfahren, Power-Yoga, Joggen bei mäßiger Geschwindigkeit oder Krafttraining.



● **TIMING** „Sport sollte man entweder tagsüber oder am frühen Abend machen“, so Kristina Jacoby. Der Körper wird durch das Training zwar müde – aber kurz danach erst einmal aufgeputscht, u. a. durch die Zunahme der roten Blutkörperchen.

● **LICHTSPIELE** Mit den richtigen Lampen fällt das Calm-down leichter. Neben der Beleuchtungsstärke (am besten gedimmt) ist die Farbtemperatur (wird auf der Glühbirne mit Kelvin angegeben) wichtig. Je niedriger der K-Wert, desto höher ist der Rotanteil des Lichts. Ein hoher Rotanteil signalisiert unseren Nervenzellen, dass der Organismus runterfahren kann.



19:00

### Guten Appetit!

**DO: Nüsse und Spinat futtern.**

Das darin enthaltene Magnesium wirkt muskelentspannend.



**DON'T: Alkohol trinken.** Besser:

Virgin Bloody Mary – in Tomatensaft ist ein Melatonin-ähnlicher Wirkstoff (signalisiert dem Körper: Schlaf!) enthalten.



**DO: Eiweiß essen.** Das enthält den „Schlafstoff“ Tryptophan. Der Organismus kann ihn aber nur gut verwerten, wenn wir dazu langkettige Kohlenhydrate kombinieren (z. B. Naturreis, Süßkartoffeln).



**DON'T: Pasta & Co. schlemmen**

Der Zucker in kurzkettigen Kohlenhydraten regt die Talgproduktion an. Die Folge: unreine Haut.



20:00

### Abschminken und pflegen

● **CLEAN UP** Damit die Haut in der Nacht regenerieren kann, müssen Make-up, Schmutz & Talg runter. Am besten in vier Steps: 1. Den Teint mit Schaum oder Lotion nass reinigen. 2. Dann mit mindestens drei mit Mizellenwasser getränkten Watte pads letzte Reste abnehmen. 3. Gesicht mit klarem Wasser abspülen. 4. Toner verwenden.

● **MASK-HAVE** Jetzt gönnen wir unserer Haut einen Extra-Cocktail an Pflegestoffen – entweder in Form einer 20-minütigen Maske (je nach aktuellem Hautbedürfnis) oder einer Wirkstoffampulle (z. B. von Dr. Grandel), die wir einmassieren.

● **SKINCARE-LAYERING** In der Nacht repariert die Haut Zellschäden und polstert sich wieder auf. Um sie dabei zu unterstützen, greifen wir zu spezieller Nachtpflege, die z. B. mit Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen angereichert ist: erst Serum, dann Augenpflege und Creme auftragen.



21:00

Calm-down

● SCHÖN TRINKEN „Schlaf ist ein aktiver Prozess, für den der Körper jede Menge Nährstoffe braucht. Fehlen die, schlafen wir schlecht“, so die Expertin. Die Depots daher vorm Zubettgehen auffüllen – z. B. mit dem Nahrungsergänzungsmittel „Sleep Well“ (von eHealth, ca. 35 €), das u. a. die schlaffördernde Aminosäure Tryptophan und Lavendel enthält.



● GUT GEBETTET Das Schlafzimmer noch einmal ordentlich lüften und das Kissen aufschütteln. Den Kopfkissenbezug (am besten einen aus Seide – das beugt Knitterfältchen im Gesicht vor!) alle drei Tage wechseln, damit Bakterien keine Chance haben. Der Kopf sollte immer leicht erhöht liegen, damit die Lymphe in der Nacht ungehindert abfließen kann.

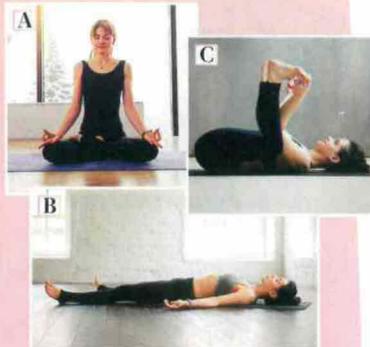


● SCHAUMTRAUM Schon 15 Min. in der warmen Badewanne (Wassertemperatur 36–37 Grad) reichen, um dem Körper zu signalisieren: ab ins Traumland! Wer noch Badesalz mit Lavendel ins Wasser gibt, regt den Body gleichzeitig zum Entschlacken an. Alternativ funktioniert auch Warmduschen mit einem soften Strahl und Kräuter-Duschöl.

22:00

Hallo, liebes Sandmännchen...

● STRETCH & RELAX Diese drei Übungen entspannen uns nachhaltig: (A) Im Schneidersitz aufrecht sitzen. Rechtes Nasenloch zuhalten, einatmen. Luft kurz anhalten, linkes Nasenloch zuhalten und aus dem rechten ausatmen. 10 x wiederholen. (B) Auf den Rücken legen, Fäuste ballen, den gesamten Körper anspannen, 10 Sek. halten und entspannen. 5 x wiederholen. (C) Auf dem Rücken liegend die Beine zur Brust ranziehen. Mit den Händen die Zehen greifen und ca. 2 Min. Hin- und Herwiegen wie ein Baby.



● GO OFFLINE Spätestens jetzt sollten Fernseher, Laptop und Handy aus sein – denn ihr blaustichiges Licht ist dem Tageslicht ähnlich und bringt damit unseren Biorhythmus durcheinander. Wer gar nicht aufs Smartphone verzichten kann: Neuere Geräte haben einen Blaulichtfilter („Night Screen“).

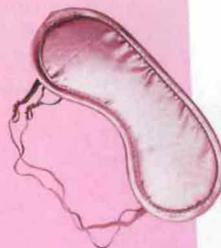
22:30

Gut einschlafen und durchschlafen

● DUFT-TRICK Bestimmte Gerüche helfen uns dabei, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Das nutzen wir und sprühen Lavendelessenz auf die Bettwäsche oder ätherische Öle wie Rose auf die Handgelenke (z. B. „Soul Parfum“ von Jean & Len).



● LOW LIGHT Unser Körper produziert das schlaffördernde Hormon Melatonin bei Dunkelheit – „aber nur dann ausreichend zum Durchschlafen, wenn unsere Rezeptoren im Auge vorher genügend Tageslicht getankt haben“, so die Schlafexpertin. Also: tagsüber mindestens eine halbe Stunde im natürlichen Licht aufhalten (z. B. draußen oder unter Tageslichtlampen) und nachts Licht abschirmen (z. B. mit Rollos oder einer Schlafmaske).



FOTOS ADOBE STOCK, ISTOCK, CHANTAL SCHERER, SHUTTERSTOCK (2) STILLIS ISTOCK (3), PR