

alverde

+ a tempo

GLAMOUR-LOOK

Make-up für festliche Anlässe

DIE ERSTEN 1.000 TAGE

Entscheidend für die Entwicklung des Kindes

STRESS-ABBAU

Entspannungstechniken für Körper und Geist

IM INTERVIEW

Eva Briegel

Die Juli-Frontfrau über Familien- und Tourleben

ZWISCHENWELT

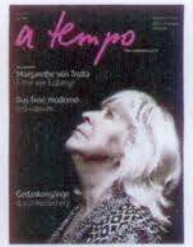
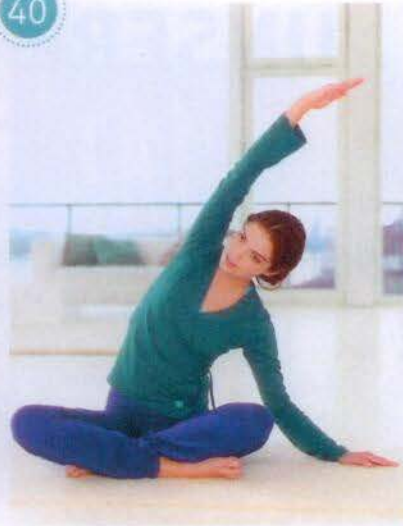
Zu Gast bei einem Deutschkurs für Asylbewerber



16



40



a tempo
... mit dem
Lebensmagazin

30

SCHÖN FÜHLEN

- 12 TIPPS
- 14 ZAUBERHAfte DÜFTE
- 16 **DIVA-LOOK**
Glamouröses für Lippen, Teint und Augen
- 19 WIRKSTOFFE DER NATURKOSMETIK
- 22 TRENDS
- 25 ENTSPANNT AUS DEM BAD

dm ERLEBEN

- 28 MELDUNGEN
- 30 „HELPERHERZEN“-PREIS
Die nationalen Gewinner stehen fest
- 33 KOLUMNE VON
PROF. GÖTZ W. WERNER

GESUND BLEIBEN

BEI SEITE 42
Rezeptkarte:
Gebeizter Lachs

- 38 TIPPS
- 40 **ANTI-STRESS-ÜBUNGEN**
- 42 TREIBMITTEL ZUM BACKEN
- 43 PFLANZENPORTRÄT: ZIMT
- 44 WEIHNACHTSSESSEN
Hilfe gegen Sodbrennen & Co.
- 46 **SERIE: DIE ERSTEN 1.000 TAGE**
Bedeutung für die Entwicklung des Kindes
- 50 **GESUND & FIT**
- 53 ZUNGENREINIGER
- 54 WÄRMETHERAPIE
Wenn der Rücken schmerzt
- 69 SO CHECKEN SIE LABELS



8



64

NEU ENTDECKEN

EINTAUCHEN

- 6 UNSERE FAVORITEN
IM DEZEMBER
- 8 **INTERVIEW: EVA BRIEGEL**
Die Sängerin über die Gemeinsamkeiten von Band und Beziehung
- 56 **REPORTAGE**
Sprachunterricht für Asylbewerber

Die Titelthemen sind
farbig gekennzeichnet.

- 63 TIPPS
- 64 **FOTO-PARADIES**
Schöne Bilder vom Silvester-Feuerwerk
- 71 **FRAGEN UND ANTWORTEN**
Moderatorin Katrin Bauerfeind fragt
Bestseller-Autorin Kerstin Gier
- 76 **KINDERSEITE: SILVESTER**
- 75 **RÄTSEL**
- 78 **SUDOKU**
- 79 **VORSCHAU**



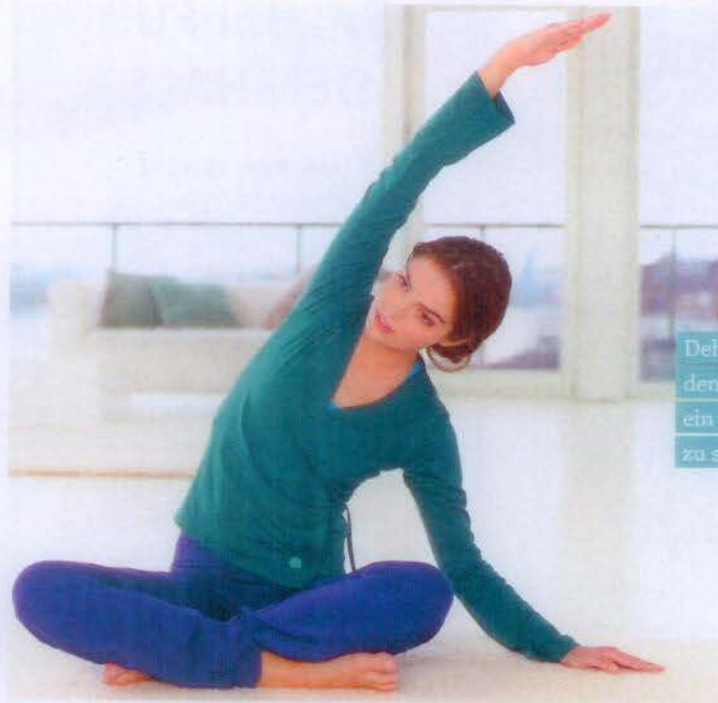
alverde online

Die aktuelle Ausgabe gibt es auch immer auf
www.dm.de/alverde-magazin

GELASSEN DURCH DIE ADVENTSZEIT

Wer seinen Körper lockert, entspannt auch seinen Geist. Schnelle Übungen, mit denen Sie Verkrampfungen und Stress abbauen können.

Die Weihnachtsgeschenke wollen gekauft, das Festtagsmenü geplant, der Tannenbaum besorgt werden. Gerade jetzt brauchen Körper und Seele die richtige Zuwendung. Der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Norbert Fessler hat Tipps gegen Stress: „Die sogenannten SeKA-Übungen, **selbstinstruktive**, also selbstkontrollierte, **Körper-Achtsamkeitsprogramme** sind eine Kombi aus Achtsamkeit und Körperarbeit“, erklärt er. „Sie entspannen und bauen Stress ab.“ Achtsam sein heißt hier, bewusst spüren, was innen und außen passiert, den Körper wahrnehmen, während man die Bewegungen durchführt. Entspannen Sie nach der Übung für drei Atemzüge, genießen Sie das Gefühl der Lockerung. Wir stellen ausgewählte Übungen aus seinem Buch „Rasant entspannt“ (Trias) vor.



Dehnen: Den Arm über den Kopf führen, bis ein angenehmes Ziehen zu spüren ist.



... Kiefer lockern ...

Knirschen Sie nachts? Pressen Sie die Zähne aufeinander? Dann macht sich Stress durch verkrampfte Kiefermuskeln bemerkbar.

[SO GEHT'S] Fünf Sekunden den großen Kaumuskel (Wangengebiet) drücken und lösen. Spüren Sie in der Entspannungsphase nach. Fünfmal wiederholen.

[DAS BRINGT'S] Lockert den angespannten Kaumuskel und die Kieferpartie.

... Schulter recken ...

Ihre Schulterpartie ist weniger gut beweglich? Langes Sitzen am Computer und Überkopfbewegungen, etwa beim Haarekämmen oder Tennisspielen, machen ihr Probleme.

[SO GEHT'S] Finger vor der Brust verhaken und vorsichtig ziehen. Schulterblätter zusammendrücken. Drei Atemzüge lang halten. Danach eine Achtsamkeitspause einlegen.

[DAS BRINGT'S] Richtet den Schultergürtel auf und schult die Körperwahrnehmung.



... Nacken stärken ...

Ist Ihr Nacken verspannt? Sie wachen morgens mit „steifem Hals“ auf? Einseitige Bewegung, Sitzen mit Rundrücken oder dauerhaft geneigter Kopf können die Ursachen sein.

[SO GEHT'S] Kopf aufrecht halten, linke Hand an den Kopf legen und sanft drücken. Den Kopf dabei gegen den Handwiderstand drücken. Zwei Atemzüge lang halten, dann locker lassen. Jede Seite zwei- bis dreimal.

[DAS BRINGT'S] Kräftigt die seitlichen Halsmuskeln und entspannt den Nacken.



... Rücken strecken ...

Empfinden Sie Ihren Rücken als Schwachstelle? Fährt Ihnen der Schmerz ins Kreuz, wenn Sie etwas aufheben oder tragen? Fehlhaltung, falsche Belastung, aber auch psychische Anspannung kann zu akuten oder chronischen Rückenschmerzen führen.

[SO GEHT'S] Beine hüftbreit, Oberkörper aufrecht. Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Einen Arm hoch-, den anderen nach unten strecken. Viermal pro Seite. Dann entspannen und nachspüren.

[DAS BRINGT'S] Dehnt und streckt den Rücken.



... Brustkorb befreien ...

Spüren Sie eine Enge im Brustkorb? Fühlen Sie sich bei Ihrer Atmung dauerhaft eingeschränkt, als ob die Lunge eingeklemmt ist? Dann könnten Blockaden im Brustbereich vorliegen.

[SO GEHT'S] Aufrecht hinsetzen, Beine hüftbreit, Bauchmuskeln anspannen. Hände hinter dem Kopf verschränken. Den Brustkorb lang machen und den Schultergürtel leicht nach hinten neigen. Drei bis fünf Atemzüge halten. Insgesamt etwa dreimal durchführen.

[DAS BRINGT'S] Streckt Brustkorb, kräftigt Rückenmuskel.

Professor Dr. Norbert Fessler, Pädagogische Hochschule Karlsruhe, leitet die Forschungsgruppe „Karlsruher Entspannungstraining“ (ket).

SCHOKOLADIG IN DEN SCHLAF

Zum Einschlafen eine leckere Tasse warme Schoko – wer mag das nicht? Jetzt gibt es ein Schokogetränk das zur Einstimmung auf den Schlaf entwickelt wurde. dm-Kunden haben es schon getestet!

Alltagsorgen, Berufsstress, kaum Zeit zum Entspannen: Kein Wunder, dass sich bereits jeder Zweite mehr Schlaf wünscht. Zur Einstimmung auf eine gute Nacht gibt es jetzt etwas besonders Leckeres, Natürliches für die ganze Familie!



Süße Träume mit dem Gute-Nacht-Schokogetränk

Ruhe finden mit der Kraft der Natur

Die Tasse Schokolade hat sich einen Ruf als Hausmittel für den Schlaf verdient. Sie enthält Proteine, die der Körper zur Bildung seiner Schlaf-Botenzstoffe benötigt. Doch die Natur schenkt uns noch einiges mehr für eine gute Nacht: Die wertvollen Nährstoffe Magnesium und B-Vitamine* unterstützen die Funktion von Psyche und Nerven. Wohltuende Kräuter wie Hopfen und Lavendel stimmen auf den Schlaf ein und werden seit Jahrhunderten für diesen Zweck verwendet.

Choco Nuit mit Nachtzereale

Diese natürlichen Zutaten werden im Schokogetränk Choco Nuit eine gute Nacht eingesetzt. Choco Nuit ist ein Lebensmittel und ohne Bedenken jeden Abend verwendet werden. Es ist in Portionsbechern verpackt, wird in Milch aufgelöst und hält sich mit den Kalorien im zwillingen Rahmen. Vier von fünf dm-Kunden würden Choco Nuit empfehlen.

Stimmt auf den Schlaf ein	74%
Würde ich weiterempfehlen	81%
Schmeckt gut	99%

dm Kundentest Choco Nuit Drink 03/2011; Teilnehmer=126

Choco Nuit

Schokogetränk für eine gute Nacht

- ✓ Stimmt auf den Schlaf ein
- ✓ Verbessert das Wohlbefinden
- ✓ Mit Hopfen, Lavendel, Magnesium, B-Vitaminen



Jetzt bei **dm** im Regal Gesundheit / Wohlbefinden

www.choconuit.de