



Pistenstürmer sollten auf genügend Regenerationsphasen achten

Einheizer

Beim Après-Ski kann r
Sohlen einfach heiß ta
Stehpartys helfen Felle
- selbst bei High Heels
ganzen Körper zu Fro
neigt, greift auf selbste
Texturen im Kosmetiks
zurück. Bei Outdoor-E
mehrfach verwendbar
wärmer ein Segen (etw
über Amazon).



1 „Hot Toes To Go“ von Tocca
ca. 6 Euro 2 „African Red Tea
von Ole Henriksen, 170 g, ca. 1

Richtig Dampf ablassen

Was sich anhört wie der Titel eines Sexfilmes, ist das entspannendste Gesundheits-Motto für die kalte Jahreszeit: **Hot and steamy** sind Spielarten von Sauna und Dampfbad. Nach einer reinigenden Dusche sollte man mit trockener Haut starten. Schon bei den alten Römern verlief der Schwitz-Parcours immer **aufsteigend von den kühleren Kammern zu den heißen**. Die Verweildauer pro Station liegt zwischen 8 und 15 Minuten. Ganz wichtig ist das anschließende Abkühlen. Zunächst an der frischen Luft, um den Kreislauf langsam zu stabilisieren. Kalte Wassergüsse in Richtung Herz wirken ergänzend. Fortgeschrittene tauchen komplett im eiskalten Becken ab. Zum Nachruhen warm zudecken und reichlich trinken. Einmal wöchentlich stärkt dieses Ritual das Immunsystem und wirkt regenerierend auf Gelenke und Atemwege.



LIV TYLER

„Aus Maine bi
Kälte gewöh
und trage Zwiebel
- wie ein Eski

Schwitzhütte in Tirol

Im Tannenwäldchen mit Blick über Inntal und Karwendelgebirge krönt die Waldsauna das Angebot des Naturhotels Grafenast. Der markante Rundbau aus Holz, Lehm und Glas soll den Gästen als ein besonderer Kraftort dienen. Absolutes Highlight ist die „Latenightsauna“ - ein Relax-Traum nach Schneeschuhwanderungen. Nadelaromen und leichte Massagen mit dem schwefelhaltigen Tiroler Steinöl sind Balsam bei Muskelkater und Gelenkschmerzen.

Naturhotel Grafenast, Tel. 00 43/ 524 26 32 09, www.grafenast.at

Die Waldsauna bietet einen Panoramablick übers Inntal und ist Schauplatz der „Latenightsauna“

Muskelkater

Wenn die Muskeln zu hart rangenommen wurden, kommt ultrafeinen Rissen in den Muskelzellen. Kräftige Sportmassagen sind dann ein Tabu, sie könnten die kleinen Verletzungen noch verschlimmern. Für echte Entspannung sorgen **heiß Bäder** mit ätherischen Zusätzen, z. B. aus Arnika oder Rosmarin. Sie regen die Durchblutung an und lockern Verspannungen. Kenner setzen zudem auf Einreibungen mit kühlendem **Finalbrennwein** (z. B. „Allgäuer Latschenkiefer“ von Dr. Theis der Apotheke). Ein weiteres Zauberwort heißt **Detox**. Für den Ausgleich im Säure-Basen-Haushalt sorgen Entschlackungstees von innen, osmotisch wirkende Basenbäder und basenreiche Körperpflege (z. B. von Michael Droste-Laux) von außen.



1 Massage-Ölkerze „Afterglow“, ca. 22 Euro 2 „Contour Ceramic Massage Stone“, ca. 19 Euro, beides von Jimmy Jane, über www.jimmyjane.com