



Mamas Wellness-Tag

Wellnessprogramm für Mütter

Wer seit Wochen, vielleicht sogar seit Monaten keine Nacht durchschlafen konnte, trotzdem aber tagsüber für Baby, Familie und Haushalt viel Kraft braucht, sollte sich, seinem Körper und Geist hin und wieder eine kleine Auszeit gönnen. Wichtigste Voraussetzung: Partner, Oma oder eine Freundin sorgen für 2-3 Stunden alleinverantwortlich für das Baby, wickeln, füttern, spielen und trösten ganz ohne Ihr Zutun. Ein guter Tipp: Planen Sie Ihren Mini-Urlaub mindestens eine Woche im Voraus, damit Sie bereits die Vorfreude voll auskosten können! Sind das Baby und seine Ersatz-Mama dann miteinander im Park unterwegs, wird die Wohnung mit wenigen Handgriffen zur Wellness-Oase!



Sport hebt die Stimmung und ist gut für die Figur!

Sie möchten Ihre Figur schon seit langem mit Gymnastik, Walking oder Jogging in Form bringen? Dann ist in der nächsten halben Stunde der richtige Zeitpunkt für den sportlichen Start! Doch lassen Sie es langsam angehen - was zählt, ist nicht die Leistung, sondern Ihre Freude an der Bewegung! Nach Sport, Gymnastik oder Yoga darf ein Wellness-Drink nicht fehlen, den Sie sich aus gesunden Zutaten in wenigen Minuten selbst zubereiten können. Übrigens: Als stillende Mutter sollten Sie nicht nur nach dem Stillen, sondern generell auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Mindestens 2 Liter Wasser oder Tee am Tag sollten es schon sein.

Das ganze Badezimmer wird zur Wellness-Oase

Nach sportlicher Betätigung und einem erfrischenden Drink steht jetzt ein herrlich duftendes Vollbad auf dem Wohlfühl- Programm! Natürlich mit Entspannungs- CD, Duftkerzen und einer extra Verwöhnpackung für Ihre Haare, die unter der Hormonumstellung nach der Geburt erfahrungsgemäß besonders leiden. Die Temperatur des Badewassers sollten Sie je nach Tageszeit wählen. Als Orientierung gilt: Badewasser mit einer Temperatur von 36°C wirkt belebend und vitalisierend, während eine Wasser- temperatur von 38°C für eine wohlige Bettschwere sorgt. Nach diesem Fest für alle Sinne fühlen Sie sich bereits richtig erholt, doch bis zur vereinbarten Rückkehr Ihres Babys ist noch fast eine Stunde Zeit? Dann legen Sie jetzt die Beine hoch und runden Sie Ihr Schnell- Vital-Programm mit einem Buch ab.





Mit neuem Elan in den Alltag

Klingelt es an der Wohnungstür, begrüßen Sie Ihr Baby mit neuem Schwung und riesen-großer Wiedersehensfreude! Eine gute Idee: Schenken Sie Ihrer erholungs- bedürftigen Freundin bei der nächsten Gelegenheit einen Gutschein über „3 Stunden babysitten“ - damit auch Sie neue Kräfte für Baby und Haushalt schöpfen kann!

