

## Goldene Farben – warme Füße



(Danae von Gustav Klimt, 1907)

Herbst – die Sonne nähert sich langsam ihrem tiefsten Punkt, die Nächte werden kühler, die Tage kürzer. Dazwischen dann die goldenen Stunden des Altweibersommers mit weichem Licht und lauer Luft. Aus manchen Gärten duftet es nach reifen Äpfeln, Laub, irgendwie erdig, süß-sauer, wie der Abschied vom Sommer. Jetzt fordert der Körper sein Recht auf Entspannung. Wir brauchen wieder vermehrt Ruhe, um Energie zu tanken. So gesehen ist die Ruhephase, die mit dem Herbst beginnt, eine Vorbereitung für die Kraft, die wir im Frühling wieder brauchen.

Ruhe und Agilität sind die Rezeptoren der Vitalität. Im erholsamen Schlaf schöpfen wir die Kraft, die wir im Alltag brauchen. Doch oft machen uns die täglichen Anforderungen des Lebens nervös, kreisen unsere Gedanken vor dem Einschlafen wie in einer Endlosschleife um das ewig gleiche Thema. Resultat? Ein heisser Kopf und kalte Füße; an Schlaf ist nicht zu denken!

In der Volksheilkunde schon lange bekannt ist das «Bettmümpfeli» oder auf gut deutsch: das Betthupferl. Viele schwören darauf, andere belächeln es. Ein Glas Milch mit Honig oder ein Stück Schokolade vor dem Schlafengehen wirken oft Wunder. Tatsache ist, dass in beidem der Wirkstoff Tryptophan enthalten ist und dass Tryptophan der Stoff ist, aus dem der Körper das Glückshormon Serotonin bildet. Die enthaltene Menge in einem Stück Schokolade oder einem Glas Honigmilch reicht aus, dass im Gehirn Stress abgebaut wird. Und ohne Stress schläft es sich bekanntlich leichter ein.

Eine weitere, nicht zu unterschätzende Wirkung ist die Regelmässigkeit. Ein Bettmümpfeli zur immer gleichen Zeit stellt die innere Uhr. Der kleine Glücksbringer wirkt psychisch als Schlafritual, als Signal: Es ist Zeit, zu Bett zugehen. Der Körper schaltet seine Funktionen auf Nachtruhe um, Müdigkeit stellt sich ein. Das funktioniert auch, wenn das Bettmümpfeli nichts Süsses ist, sondern z.B. eine Tasse Kräutertee.

Auch mit Farben (Bettwäsche usw.) können wir eine wohlige Wärme herbeiführen. Verbannen Sie die kühlen und kühlenden Farben des Sommers aus dem Schlafzimmer. Im Herbst und Winter spenden warme Töne in Orange, Goldgelb oder Rot Wärme und Kraft und sorgen für innere Ruhe. Ebenso stimmen uns Düfte von Zimt, Nelke, Muskat, Kardamom usw. zärtlich, fröhlich und sanft.

Und hier das ultimative Rezept gegen kalte Füsse:

1 Flaschen Divine Calm Relaxing Massage Oil von The Body Shop

(Die Mischung aus Lavendel, süssem Mandelöl, Sesamöl und fair gehandelter Kamille lässt die Anspannung verschwinden und macht Ihre Haut weich und zart.)

2 Hände (eigene oder fremde)

1 flauschiges Frotteetuch

1 Paar kuschelweiche Lieblingssocken

Da die Füsse eh schon kalt sind, empfiehlt es sich, das Massageöl vorzuwärmen (ganzes Fläschchen ins Wasserbad). Beginnen Sie an der Fussoberseite sanft mit streichender Bewegung vom Knöchel zu den Zehenspitzen hin. Streichen Sie dann zwischen den Sehnen in Richtung Zehenspitzen. Bei der Fusssohle sollten Sie in diesem Fall (Entspannung) von den Ballen zu den Zehenspitzen hin massieren (in umgekehrter Richtung wirkt die Massage anregend). Ferse, Fussmitte und Ballen mit kreisenden Bewegungen massieren, die Ferse mit etwas grösserem Druck, Ballen und Fussmitte eher sanft. Zum Schluss den Fuss fein zu den Fussspitzen hin ausstreichen. Überschüssiges Öl abtupfen, Kuschelsocken anziehen und das warme Gefühl, das sich von den Füssen im ganzen Körper ausbreitet, geniessen ... hallo? Sind Sie etwa schon eingeschlafen?

**Gustav Klimt und die Kunstschau 1908**

1. Oktober 2008 bis 18. Januar 2009

Unteres Belvedere  
Rennweg 6 | A-1030 Wien  
+43 1 79 557 0  
info@belvedere.at  
www.belvedere.at

Öffnungszeiten  
Täglich 10:00 bis 18:00 Uhr  
Mittwoch 10:00 bis 21:00 Uhr