

COSMOPOLITAN

FUN.FEARLESS.FEMALE.

AUGUST 2022

ZURÜCK AUF LOVE

SO STÄRKT EINE VERSÖHNUNG DIE FREUNDSCHAFT

WAS BRINGT MIR ONLINE-DATING WIRKLICH?

DAS WISSEN FORSCHER ÜBER TINDERN, TEXTEN, TIEFGANG

57 NEUE WOW-LOOKS
... FIX GEMIXT AUS DIESEN NEUN BASIC-TEILEN

HOLLYWOOD-STAR DREW BARRYMORE

... SCHREIBT ÜBER DIE KUNST, TROTZ TRÜBEL BEI SICH SELBST ZU BLEIBEN

ENDLICH ERHOLT

Wie Routinen, gutes Essen und ein „ICH MACH DAS NUR FÜR MICH!“-Gefühl uns jetzt maximal entspannen

DER SOMMER WIRD HAIRLICH!
Einfach grandiose Frisuren mit Pflege-Effekt

DEUTSCHLAND € 3,50
ÖSTERREICH € 3,90 | SCHWEIZ CHF 6,90



4 190910 203502

08



Erschöpfung ein Thema...

G. B.: Vom Chronic Fatigue-Syndrom spricht man, wenn die Ermüdung mehr als drei Monate andauert. Bei manchen schwellen sogar die Lymphknoten an.

Wie entsteht das?

G. B.: Dadurch, dass der Körper nach dem Kampf gegen Viren mit „Aufräumen“ beschäftigt ist. Oder man Abgeschlagenheit verschleppt.

Was hilft dann?

M. S.: Eine nachweislich wirksame Therapie gibt es nicht, aber die genannten Tipps helfen, in Kombi mit einem angepassten Tagesablauf. Anstrengung kann die Symptome verschlimmern!

Plus: Manche Resorts bieten Kuren mit medizinischen Programmen wie Anti-Stress oder Post-Covid an, die von Ärzt*innen anhand einer individuellen Anamnese zusammengestellt und begleitet werden. Sowie so sollte man unbedingt Mediziner*innen aufsuchen.

Gibt's günstigere Hotel-Alternativen?

G. B.: Solche mit viel Natur, gesundem Essen, gutem Aktiv-/Relaxprogramm.

Wie lange kann es dauern, bis man sich von chronischer Ermüdung erholt?

G. B.: Bis zu einem Jahr. Hier ist leider Geduld gefragt – ansonsten verlängert der selbst gemachte Stress den Regenerationsprozess umso mehr.

FOTOS: LUBITZ + DÖRNER/PLAINPICTURE (1), PATRICK HIPPE/WEBFOTOGRAFIE (1), MICHAEL KOENIGSHOFER (1), SANDRA AISONO (1)

Atemtraining pöppeln Lunge, Immunsystem und auch den Geist nach Covid-19 in Österreich wieder auf. **Kur ab ca. 3290 € für 7 Tage; vivamayr.com**



MAMA THRESL, LEOGANG

Besser Entspannen beim Anspannen

Von Radfahren über Reiten und Raften bis Wandern gibt's zahlreiche Möglichkeiten, beim Bewegen abzuschalten. Die österreichischen Berge und Seen motivieren selbst Sport-Newbies ... oder der Gedanke an die finnische Sauna danach. **DZ ab ca. 144 € pro Nacht; mama-thresl.com**

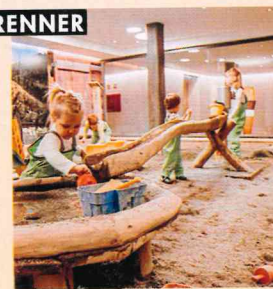


FEUERSTEIN NATURE FAMILY RESORT, BRENNER

Abschalten kinderleicht

Ponyreiten, Matsch-Room, Holzwerkstatt – die Kinderbetreuungen sind hier absolute #goals. Eltern können währenddessen im Hotpool und Saunabereich oder mit Rosé an der Bar relaxen.

FZ ab ca. 250 € pro Erwachsenen pro Nacht; feuerstein.info



AHEAD BURGHOTEL, LENZEN

Zur inneren Mitte meditieren

Mit Yoga-Sessions oder Spaziergängen durch fünf Hektar Burggarten lebt es sich in dieser Brandenburger Location im Naturschutzgebiet automatisch achtsamer. Die rein pflanzliche Küche erdet zusätzlich. **DZ ab ca. 129 € pro Nacht; aheadhotel.de**



AYURVEDA PARKSCHLÖSSCHEN, TRABEN-TRARBACH

Stress nach Fernost schicken

Medizinisch begleitete Entspannungsrituale aus dem Ayurveda, etwa Synchronmassagen, treffen auf Detox-Küche und bringen Körper und Geist in Einklang. **Kur ab ca. 3815 € für 7 Tage; EZ ab 200 € pro Nacht; ayurveda-parkschloesschen.de**



Gut für das Haar, sanft zur Kopfhaut. Tag für Tag.

Haarpflege mit dem gesunden pH-Wert 5.5

EVERY-DAY SHAMPOO

- besonders milde Pflegeformel
- für mehr Fülle und seidigen Glanz
- hilft, Haar und Kopfhaut vor Austrocknung zu schützen

PFLEGESPÜLUNG

- schützt normales und trockenes Haar vor dem Austrocknen
- verleiht Volumen und natürlichen Glanz
- kräftigt die Haarstruktur

sebamed Produkte sind in über 120 Studien dermatologisch-klinisch getestet. In Apotheken und Drogeriefachabteilungen und

erhältlich bei **amazon**

MADE IN GERMANY

www.sebamed.de

SEBAMED NIMMT IHRE HAUT IN SCHUTZ