

CLARINS RATGEBER

Jacques & Olivier Courtin-Clarins

Schön während und nach der Schwangerschaft

Was sagen die Profis?

Einleitung

Glückliche Momente

Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind Momente voller Freude und Glück. Dieses Buch kommt im richtigen Moment. Es gibt wertvolle Ratschläge zur Körperpflege und versäumt es nicht, über Gymnastikübungen zu informieren, vor allem in Bezug auf den Dammbereich, um Inkontinenz vorzubeugen und die besten Voraussetzungen für ein harmonisches, glückliches Leben als Paar zu schaffen.

Dr. François Rudich

FACHARZT FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

Sich selbst lieben, um andere zu lieben

Seit Tausenden von Jahren begleiten Hebammen die Frauen vom Beginn der Schwangerschaft bis zur Geburt und in der Zeit danach. Neben unseren speziellen medizinischen Fähigkeiten ist die enge Beziehung von Frau zu Frau ein besonders wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Dazu gehören die Vorbereitung von Körper und Geist auf die Geburt sowie das Wissen, wie man sich in einem Körper wohlfühlt, der sich verändert, und wie man zu seiner Energie zurückfinden kann. Es geht darum, sich selbst zu lieben, um andere zu lieben. Das bewusste Annehmen dieser außergewöhnlichen Lebenssituation ist der Grund, warum wir die Frauen begleiten; in diesem Sinne haben wir uns gerne an diesem Ratgeber beteiligt, der das Wohlbefinden und die Schönheit jeder Frau zum Ziel hat.

Maria Knerr

PRÄSIDENTIN NATIONALE VEREINIGUNG DER HEBAMMEN FRANKREICH

Der Ratgeber gibt sinnvolle Tipps

Dem Ratgeber „Schön während und nach der Schwangerschaft“ kommt das große Verdienst zu, ein oft vernachlässigtes Thema anzusprechen und vernünftige Ratschläge anzubieten. Störungen bei der Harnausscheidung treten sehr oft während der Schwangerschaft und nach der Entbindung auf.

Dr. Pierre Denys

UROLOGISCHE FORSCHUNGSANSTALT, ABTEILUNG FÜR REHABILITATION
KLINIK RAYMOND POINCARÉ - GARCHES

Lächeln nicht vergessen

Ich weiß es ganz besonders zu schätzen, dass ich gebeten wurde, einige Worte über die Zahnpflege und das Lächeln während der Schwangerschaft zu verfassen. Man sollte nicht vergessen, dass das Lächeln ein wesentliches Element unserer Gesellschaft ist; deshalb müssen wir von einigen festgefahrenen Vorstellungen Abschied nehmen und Frauen während dieser glücklichen Zeit kompetent zur Seite stehen.

Dr. Gérard Dupeyrat

FACHARZT FÜR STOMATOLOGIE, VORSITZENDER DER VEREINIGUNG
„LÄCHELNDES GESICHT“

Einfache und effektive Übungen

Jacques Courtin-Clarins und sein Team haben auf bemerkenswerte Weise die Probleme analysiert, die eng mit der Anatomie und Physiologie der Frau zusammenhängen. Mit diesem Ratgeber können junge Frauen vor und nach der Schwangerschaft ihren Körper in Form halten, aber auch die Funktionen ihres ganzen Organismus verbessern. Ebenso können die in diesem Buch klar und präzise erklärten Übungen in Zukunft das hohe Vorkommen von vor- und nachgeburtlicher Inkontinenz verringern.

Dr. Bernard Aranda

AIHP ACCA – SACHVERSTÄNDIGER BEIM APPELLATIONSGERICHT
NEUROLOGIE, NEURO-UROLOGIE

Schön während und nach der Schwangerschaft

Einleitung



Sie erwarten ein Baby. Das ist der Kreislauf des Lebens, eine neue Liebe beginnt. Sie werden sich Ihres Körpers bewusster als vielleicht jemals zuvor und stellen sich viele Fragen über die bevorstehenden Veränderungen, die Ihnen vielleicht auch ein wenig Angst machen. Diese Unsicherheit ist ganz natürlich. Doch Sie können beruhigt sein: die Natur hat bestens vorgesorgt, damit sowohl Körper als auch Seele die Schwangerschaft gut überstehen. Wenn Sie ein wenig mithelfen, wird dieser Ratgeber von Clarins sie dabei unterstützen.

Wie schon Tausende von Frauen zuvor, die Clarins in über 60 Jahren beraten hat, werden auch Sie entdecken, dass die Schwangerschaft Ihrer Schönheit zugutekommt. Diese Monate sind eine wunderbare Gelegenheit, sich bestimmte Pflegerituale anzugewöhnen.

Unsere Schönheitstipps sind einfach anzuwenden, aber sehr wirkungsvoll, sie erfordern weder viel Zeit noch viel Geld. Nur eines: Regelmäßigkeit. Sie werden sich durch konsequente Pflege nicht nur sehr wohl fühlen, sondern auch jede weitere Schwangerschaft attraktiv und fit genießen können.

Ideal wäre es, den Körper bereits vor der Schwangerschaft auf diese aufregende Zeit vorzubereiten. Aus diesem Grund haben wir diesen Ratgeber für alle Frauen und Mädchen geschrieben. Denn ganz im Gegensatz zur vorherrschenden Meinung ist eine Schwangerschaft nicht der einzige Auslöser für Dehnungsstreifen. Schon in der Pubertät und noch vor dem dreißigsten Lebensjahr entstehen durch schnelle Gewichtszunahmen Risse im Hautgewebe.

Mit unseren Tipps können schon junge Mädchen und Frauen ihre Haut auf die Dehnungen vorbereiten und so Dehnungsstreifen wirksam vorbeugen. Und wenn es schließlich soweit ist, werden sie strahlend schöne Mütter sein. Auch wenn wir viel über Sie sprechen, vergessen wir nie Ihr Kind. Alles, was Sie für Ihr inneres Gleichgewicht, Ihr Wohlbefinden und Ihr Aussehen tun, wirkt sich positiv auf Ihr Kind aus. Versuchen Sie, gut auszusehen, sich gut zu fühlen und selbstsicherer zu werden – auch Ihr Kind profitiert davon. Vor und nach der Geburt. Deshalb widmen wir diesen Ratgeber allen Frauen!

Jacques Courtin-Clarins
Firmengründer

Dr. Olivier Courtin-Clarins
Managing Director der Groupe Clarins

1. Schön während der Schwangerschaft

- 10 Schön sein heißt in Form sein
- 14 Ästhetischer Körper
- 18 Dehnungsstreifen vermeiden
- 22 Für eine schöne Büste
- 24 Ein gutes Gefühl in den Beinen

- 28 Spezialtraining von Clarins
- 30 Dammbereich vorbereiten
- 34 Das ideale Training für eine feste Büste
- 36 Rundum-Übung von Clarins

- 40 Ihr Gesicht im Fokus
- 46 Die richtige Anwendung
- 47 Ihr Beauty-Set für die Klinik

2. Schön nach der Schwangerschaft

- 50 Schön in der Klinik
- 51 Übungen

- 54 Wieder zu Hause
- 54 Schöner Körper
- 56 Feste Büste
- 57 Strahlendes Gesicht
- 61 Spezialtraining von Clarins

- 62 Die Zeit vergeht
- 67 Übungen

- 70 Ihr Makeup? Happy, easy, healthy!
- 72 Gute Gewohnheiten



1.

Schön während der Schwangerschaft

Machen Sie sich bewusst, dass es die natürlichste Sache der Welt ist, ein Kind zu erwarten. Sie müssen jetzt nicht so leben, als wären Sie krank. Hören Sie auf Ihren Körper und achten Sie auf die Veränderungen, die in ihm vorgehen. Sie sollten weder übertreiben noch sich gehen lassen. Das ganze Geheimnis liegt darin, ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung zu finden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme und vertrauen Sie ihren Ratschlägen.

In diesem Ratgeber haben wir einige wertvolle Tipps zusammengestellt. Versuchen Sie nicht, alles auf einmal in die Tat umzusetzen... nur, um es dann umso schneller wieder aufzugeben. Gehen Sie Schritt für Schritt, aber beharrlich vor. Denn nur Regelmäßigkeit bringt den gewünschten Erfolg.

Schön sein heißt in Form sein: neue Balance für Ihr Leben

Entspannen Sie sich. Sie benötigen im Durchschnitt 8 bis 9 Stunden Schlaf. Wenn Sie bereits im Mutterschaftsurlaub sind, gönnen Sie sich, wann immer Sie das Bedürfnis danach verspüren, auch während des Tages kleine Momente der Entspannung.

Springen Sie am Morgen nicht sofort aus dem Bett. Wenn Sie beim Aufwachen auf dem Rücken liegen, drehen Sie sich zuerst auf die Seite und setzen Sie sich dann auf. Jetzt erst sollten Sie langsam aufstehen. Atmen Sie tief durch und recken Sie sich genüsslich, Glied für Glied, jedoch ohne die Arme in die Höhe zu strecken (diese Bewegung sollten Schwangere vermeiden).

Gehen Sie spazieren

Tun Sie etwas für Ihre Kondition und gehen Sie jeden Tag eine halbe Stunde spazieren. Tragen Sie gute, bequeme Schuhe mit halbflachen Absätzen (ca. 3 cm), die die Fesseln optimal stützen. Ihr täglicher Marsch sollte immer Spaß machen und Sie auf keinen Fall ermüden. Durch die Bewegung wird die Bauchmuskulatur gestärkt und der Blutkreislauf aktiviert. Darüber hinaus nehmen Sie durch die intensivere Atmung bis zu 15% mehr Sauerstoff auf. Davon profitieren Sie und Ihr Kind!

Treiben Sie Sport

Wenn Sie durchtrainiert sind, fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Hebamme, welche Sportarten Sie weiterhin ausüben können. Vermeiden Sie anstrengende oder risikoreiche Sportarten und sagen Sie immer, dass Sie schwanger sind! Sind Sie ein Sportmuffel? Versuchen Sie es doch einmal mit Spaziergehen oder Schwimmen. Brustschwimmen ist weniger empfehlenswert, da dadurch ein Hohlkreuz verstärkt werden kann. Optimal: Rückenschwimmen oder seitliches Schwimmen. Viele Schwimmbäder bieten spezielle Kurse für werdende Mütter an – in der Regel sind dafür keine Schwimmkenntnisse erforderlich.

1. Schön während der Schwangerschaft

Rauchen und Alkohol sind tabu

Wenn Sie rauchen, haben Sie jetzt den besten Grund damit aufzuhören. Denken Sie daran, dass Babys, deren Mütter während der Schwangerschaft viel geraucht haben, bei der Geburt in der Regel weniger wiegen als Babys von Nichtraucherinnen. Die Gefahr einer Frühgeburt erhöht sich durch das Rauchen ebenfalls. Übrigens, auch Ihre Haut atmet ohne Zigaretten auf und sieht sofort viel frischer aus. Auf Alkohol sollten Schwangere verzichten, um das Risiko einer Frühgeburt oder Missbildung zu verringern.



Stressfrei reisen

Es wurde festgestellt, dass Frauen, die viel unterwegs sind, überdurchschnittlich häufig Fehlgeburten erleiden. Sorgen Sie deshalb bei jeder Reise für optimale Bedingungen. Ob im Flugzeug oder im Auto, denken Sie immer daran, zwischen Bauch und Sicherheitsgurt ein Kissen zu stecken. Im Auto wird der Körper ständig durchgeschüttelt – lange Fahrten sollten Sie deshalb auf ein Minimum beschränken. Teilen Sie jede Fahrt in mehrere kurze Etappen auf. Entspannen Sie sich in den Pausen und gehen Sie einige Schritte. Entfernen Sie sich nie zu weit von dem Ort, den Sie für die Geburt ausgewählt haben, und tragen Sie immer Ihren Mutterpass bei sich.

Gute Angewohnheiten für jeden Tag

Die richtige Liegeposition: auf den Rücken legen, Beine leicht erhöht, die Füße auf Herzhöhe. Auch beim Schlafen sollten Sie es vermeiden, Füße oder Beine zu überkreuzen, das blockiert die Blutzirkulation. Legen Sie sich vorzugsweise auf die linke Seite, das ist am bequemsten für Mutter und Kind. Wenn Ihr Bauch schwer wird, nehmen Sie ein Kissen unter Ihren Kopf und eines zwischen Ihre Beine oder unter den Rücken. Eine bequeme Position, vor allem kurz vor der Geburt. Sie sollten sich schon vorher daran gewöhnen, so zu liegen.

Ein zauberhaftes Lächeln

Die Redensart „Jede Schwangerschaft kostet einen Zahn“ gilt nicht mehr! Doch das Sprichwort kommt nicht von ungefähr: die schwangerschaftsbedingten Hormonschwankungen schwächen das Zahnfleisch und können Karies fördern (pH-Wert des Speichels verringert sich).

Ihre Zähne können während der Schwangerschaft empfindlicher auf Hitze oder Kälte reagieren, auch das Zahnfleisch entzündet sich leichter und kann beim Zähneputzen bluten. Damit Ihre Zähne schön bleiben, ist es wichtig, Ihren Zahnarzt gleich zu Beginn der Schwangerschaft aufzusuchen und alle drei Monate eine Kontrolluntersuchung zu machen. Zahnfleischprobleme während der Schwangerschaft sind meist harmlos. Werden jedoch intensivere Behandlungen nötig, sollten Sie Ihren Frauenarzt zu Rate ziehen. Zahnkosmetische Behandlungen oder Implantate sollten nach Möglichkeit vor oder nach der Schwangerschaft durchgeführt werden. Nutzen Sie diese neun Monate, um sich eine perfekte Zahnpflege anzugewöhnen – so bleibt

Ihr Lächeln lange schön. 3-mal täglich sollten Sie die Zähne putzen, und zwar vertikal (vom Zahnfleisch zum Zahn) mit einer weichen Bürste. Als Ergänzung sind Zahnseide und Mundduschen mit sanftem Wasserstrahl ideal.

Denken Sie an sich

Planen Sie jeden Tag eine halbe bis eine ganze Stunde ein, die nur Ihnen gehört. Es gibt keine bessere Methode, um eventuell auftretende Angstgefühle zu überwinden und Momente der „Leere“ zu bekämpfen, die viele werdende Mütter befallen. Wenn Sie heiter und ausgeglichen sind, wirkt sich das positiv auf Ihr Kind aus. Im Laufe der Jahre werden Sie feststellen, wie sehr die ganze Familie von diesen eigens für Sie reservierten Augenblicken profitiert. Gewöhnen Sie sich auch an ein konsequentes Pflegeprogramm. Es hilft Ihnen, eine schöne Haut zu bewahren und den Körper nach der Geburt wieder in Form zu bringen.

Gute Gewohnheiten für jeden Tag

Die Monate vergehen und Ihr Bauch wird immer größer. Rücken und Beine werden jetzt ganz besonders stark belastet. Hier einige Tipps, wie Sie Beschwerden vermeiden können:

- 1. Beugen Sie beim Bücken die Knie, um den Rücken zu schonen. Wenn Sie Einkäufe machen und Ihnen niemand beim Tragen der Tüten helfen kann, beugen Sie die Knie und halten Sie den Rücken gerade. Jetzt können Sie die Tüten anheben. Gehen Sie wieder mit geradem Rücken hoch. Denken Sie auch bei der Hausarbeit mit Besen oder Staubsauger daran, die Knie leicht zu beugen, um Ihren Rücken nicht zu überlasten. Setzen Sie sich zum Bügeln auf einen Stuhl und stützen Sie den unteren Teil des Rückens mit einem Kissen. Gehen Sie immer auf gleiche Höhe mit den Dingen, die Sie in die Hand nehmen oder bewegen möchten. Müssen Sie dazu in die Hocke gehen, stützen Sie ein Knie am Boden auf.*
- 2. Strecken Sie die Arme möglichst nicht zu lange nach oben. Einige Spezialisten raten davon ab, die Arme ruckartig, oft und lange nach oben zu strecken.*
- 3. Beine nicht überkreuzen. Schlagen Sie beim Sitzen nie die Beine übereinander. Strecken Sie sie lieber aus: so verhindern Sie Durchblutungsstörungen. Lagern Sie die Beine so oft wie möglich hoch, um sie zu entlasten und ein Hohlkreuz zu vermeiden. Gehen Sie immer wieder ein paar Schritte.*



Ästhetischer Körper

Die ersten beiden Monate einer Schwangerschaft verlaufen äußerlich unauffällig, obwohl gerade jetzt im Körper unzählige Veränderungen ablaufen. In diesem Anfangsstadium macht sich lediglich ein Spannungsgefühl in der Brust bemerkbar. Und so geht es weiter: Der Bauch wird größer und die Gebärmutter ändert ihre Größe und Form. Am Ende der Schwangerschaft ist sie so gewachsen, dass sie ein Kind von ca. 50 cm Länge aufnehmen kann. Die Brust schwillt an und wird härter. Die Brustwarzen vergrößern sich und die Milchdrüsen bereiten sich langsam auf das Stillen vor.

Attraktive Rundungen, die Ihren Körper verändern

Diese körperlichen Veränderungen wirken sich auch auf die Psyche aus. Sie freuen sich auf Ihr Baby und doch hat sich Ihr Körpergefühl verändert: am Morgen sind Sie oft erschöpft und am Abend fühlen Sie sich schläfrig. Ihr Gefühlsleben pendelt zwischen freudigem Überschwang, tausend Ängsten und vielen Fragen hin und her. All das ist ganz natürlich. Hören Sie einfach während dieser neun Monate intensiv auf Ihren Körper. Ignorieren Sie niemals Anzeichen von Müdigkeit oder Abgeschlagenheit. Leiden Sie zu oft daran, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Hebamme. Gönnen Sie sich immer, wenn Sie das Bedürfnis verspüren, eine Atempause. In den ersten drei Monaten sind Sie möglicherweise oft erschöpft. Häufige Ruhepausen sind jetzt wichtig. Vom vierten bis zum sechsten Monat folgt eine Periode,

in der Sie sich wohl fühlen und förmlich aufblühen. Im letzten Schwangerschaftsdrittel wird das Müdigkeitsgefühl wieder stärker und tritt etwas verändert auf, es mischt sich mit freudiger Ungeduld.

Verfolgen Sie das Heranwachsen Ihres Kindes

Mit Ultraschallaufnahmen können Sie das Wachstum Ihres Kindes mitverfolgen. Tragen Sie jedoch am Vorabend und am Morgen vor der Untersuchung weder eine Creme noch ein Öl auf den Bauch auf – die Qualität der Aufnahmen leidet sonst erheblich!

1. Schön während der Schwangerschaft

Gesunde Ernährung ist wichtiger denn je

Im Idealfall nimmt man in der Schwangerschaft um die 9 Kilo zu. Wenn Sie schon vor der Schwangerschaft leichtes Übergewicht hatten, sollten Sie die Gewichtszunahme besonders sorgfältig kontrollieren. Das Geheimrezept für eine gesunde Ernährung während dieser neun Monate lautet Ausgewogenheit. Essen Sie nicht doppelt so viel, sondern doppelt so gesund. Ihre Ernährung sollte gleichzeitig Ihre Bedürfnisse und die des Kindes berücksichtigen. Achten Sie auf einen Speiseplan mit frischen, gesunden und abwechslungsreichen Mahlzeiten und einem ausgewogenen Verhältnis an Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten. Zu stark gesalzene oder gewürzte Speisen sollten Sie meiden.

Lebenswichtig: Proteine, Kohlenhydrate und Fette

Proteine bestehen aus Aminosäuren und sind die Bausteine des Organismus. Zu den proteinreichsten Nahrungsmitteln zählen Fleisch, Eier, Fisch und Milchprodukte.

Kohlenhydrate sind die Energielieferanten des Körpers. 50 bis 55% der Kalorien, die eine Schwangere zu sich nimmt, sollten aus Kohlenhydraten gebildet sein. Statt schnell wirkendem Zucker (Kuchen,

gesüßte Getränke, Früchte) sollten Sie lieber langsam wirkenden Zucker (Getreide, Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Brot) zu sich nehmen. In vernünftigen Mengen tragen diese Nahrungsmittel viel zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Fette sind lebenswichtig zum Aufbau des Nervensystems. Die wichtigsten Quellen sind Öle, Butter, Vollmilch, Eidotter, Fleisch und fetter Fisch. Fette sollten jedoch nicht mehr als ein Drittel der täglichen Kalorienmenge ausmachen und vorzugsweise ungekocht verzehrt werden.

Mineralsalze

Sie sind ebenfalls wichtig. Ihr Kind benötigt Kalzium zum Aufbau der Knochen. Deshalb sollten Sie täglich mindestens einen Liter entrahmte Milch oder die entsprechende Menge in Form von Käse oder anderen Milchprodukten zu sich nehmen.

Zur Produktion der roten Blutkörperchen – sowohl bei Ihnen als auch Ihrem Kind – muss dem Körper eine erhöhte Menge an Eisen zugeführt werden. Rotes Fleisch, Linsen, weiße Bohnen, Mandeln, Haselnüsse und auch Spinat sind die wichtigsten Eisenlieferanten. Bei Defiziten kann Ihnen Ihr Arzt zusätzlich Eisen- und Vitaminpräparate verschreiben.

1. Schön während der Schwangerschaft

Noch zwei Tipps für werdende Mütter

Trinken Sie jeden Tag 1,5 Liter stilles Mineralwasser¹, um den Körper zu entschlacken und die Funktionsfähigkeit der Nieren und der Blase aufrechtzuerhalten. Alkohol sollte tabu sein. Essen Sie mindestens 3-mal pro Tag. Wenn Sie eine Mahlzeit auslassen, ist das weder für

Sie noch für das Kind gut. Wenn Sie dagegen ständig Lust haben, etwas zu knabbern, teilen Sie einfach Ihre Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen auf. Diese einfachen Regeln sind die Basis für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Machen Sie sich diese jetzt zu eigen und behalten Sie sie auch künftig bei.



So könnte ein Speiseplan aussehen, der Sie in Topform bringt.

Und wenn am Nachmittag der kleine Hunger kommt, essen Sie ruhig einen Joghurt oder ein Stückchen Käse.

Frühstück

- Tee, Milch oder Kaffee
- Brot, Butter und Marmelade
- Joghurt oder Käse

Mittagessen

- Melone
- Gegrillter Fisch
- Käse
- Kartoffeln, im Ofen gebacken
- Brot

Abendessen

- Fischsuppe
- Lauch-Tarte
- Grüner Salat
- Quark
- Brot

Vitamine	Funktionen	Nahrungsmittel
A	Wichtig für die Funktionsfähigkeit der Augen, für schöne Haut und intakte Schleimhäute. Spielt eine große Rolle während des Wachstums.	Fisch, Eigelb, Karotten, Spinat, Aprikosen, Melonen.
D	Reguliert den Kalzium- und Phosphor-Stoffwechsel, trägt zur normalen Entwicklung des Knochengerstes bei.	Fetthaltiger Fisch, Eigelb, Fleisch, Fettstoffe der Milch.
E	Verlängert die Lebensdauer der roten Blutkörperchen. Natürliches Antioxydationsmittel.	Pflanzliche Öle, Leber, Getreidekeime, grünes Gemüse, Eier, Milch, Butter.
B1	Wichtig für eine optimale Funktionsfähigkeit des Nervensystems.	Getreidekeime, Schweinefleisch, Linsen.
B2	Für eine schöne Haut, gut für die Augen. Wichtiger Energielieferant für die Zellen.	Milch, Eier, Hefe, Getreidekeime, Gemüse, Obst.
B12	Unerlässlich für die Synthese der Nukleinsäuren und Proteine sowie für die Bildung der roten Blutkörperchen.	Fleisch, Fisch, Eigelb, Milchprodukte.
PP	Trägt zur Funktionsfähigkeit des Nervensystems bei.	Fleisch, Fisch, Getreide, Gemüse, Obst, Bierhefe.
Folsäure	Unterstützt die Bildung der roten Blutkörperchen, beugt bestimmten Formen von Anämie vor.	Getreidekeime, Spinat, Erbsen, Milch, Blumenkohl, Bohnen.
C	Stärkt die Abwehrkräfte des Körpers. Fördert die Eisenaufnahme. Natürliches Antioxydationsmittel.	Jedes Obst oder Gemüse.
Spurenelemente/ Eisen	Tragen zur Funktionsfähigkeit des Organismus bei, stärken die Abwehrkräfte.	Fleisch, Salat, grünes Gemüse.

¹ Außer bei medizinischer Kontraindikation.

Dehnungsstreifen vermeiden

Während der Schwangerschaft wird die Spannkraft der Haut auf eine harte Probe gestellt. Die elastischen Fasern der Haut werden gedehnt und es besteht die Gefahr, dass sie reißen und Narben hinterlassen. Die Streifen sind zuerst rötlich-violett und verblassen mit der Zeit, bis sie schließlich weiß werden und leicht schimmern.

Paradoxerweise entstehen diese Risse vor allem bei sehr jungen Frauen, sogar schon in der Pubertät oder vor dem 30. Lebensjahr – ganz allgemein immer, wenn zu schnelle Gewichtszunahmen erfolgt sind. Sind diese Dehnungsstreifen einmal entstanden, können sie nur sehr schwer zum Verschwinden gebracht werden. Die regelmäßige Anwendung von Soin Complet Spécial Vergetures über einen längeren Zeitraum trägt zwar dazu bei, dass das Erscheinungsbild der Dehnungsstreifen gemildert wird. Vorbeugung ist jedoch das beste Mittel, um die Bildung von Schwangerschaftsstreifen zu vermeiden. Dabei ist es sehr wichtig, dass Sie nicht mehr als empfohlen zunehmen und dass Sie Ihre Haut auf die natürliche Dehnung vorbereiten, indem Sie sie durch Pflege geschmeidig und widerstandsfähig machen.

Peelen

Ein Peeling ist der erste Schritt der Körperpflege. Schon als Teenager sollte das Peeling fester Bestandteil des Pflegeprogramms sein, aber es ist

nie zu spät, um damit zu beginnen. Gommage Exfoliant Peau Neuve mit Bambuspuder wird 1- bis 2-mal pro Woche angewendet und wirkt dreifach.

1. Es reinigt die Haut porentief und befreit sie von verhornten Zellen, die die Hautatmung beeinträchtigen. Die Haut ist sofort geschmeidiger und wirkt glatter.
2. Es regt die Zellerneuerung an, fördert Festigkeit und Widerstandskraft der Haut. Das Hautbild bleibt ebenmäßig und glatt.
3. Es macht die Haut aufnahmefähiger für nachfolgend aufgetragene Pflegeprodukte. Konzentrieren Sie sich bei der Anwendung auf die Partien, die besonders gedehnt werden.

Perfekt gepflegte, geschmeidige Haut: Spezialpflege bei Dehnungsstreifen

Soin Complet Spécial Vergetures wirkt vorbeugend auf die Entstehung von Dehnungsstreifen. Sie fördert die Spannkraft der Haut und deren Elastizität bei der Dehnung sensibler Hautpartien (Bauch, Hüften, Oberschenkel, Büste). Die Spezialpflege versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und pflegt sie geschmeidig zart. Die Rotfärbung bereits bestehender Dehnungsstreifen wird abgeschwächt. Das angenehme Gefühl nach dem Auftragen macht die tägliche Anwendung zum Vergnügen. Spannungsgefühle und Unwohlsein der Haut werden beruhigt. Die reichhaltige, nicht ölige Textur wird morgens und/oder abends in die Haut einmassiert. Partien, die besonders zu Dehnungsstreifen neigen, intensiver behandeln. Die Pflegecreme ist duftneutral, denn gerade in der Schwangerschaft sind Sie besonders geruchsempfindlich.



Legen Sie die Hände flach auf den unteren Teil des Bauches. Die Handflächen streichen in entgegengesetzter Richtung auf und ab, die ganze Hautpartie an der Bauchunterseite behandeln.

Feste, vitale Haut: Spezialpflege für die Silhouette

Huile "Tonic" von Clarins ist die Basispflege, die Sie die ganze Schwangerschaft hindurch begleitet. Das Körperpflege-Öl besteht aus 100% Pflanzenextrakten. Die ätherischen Öle aus Rosmarin, Pelargonie und Minze beleben und stimulieren Körper und Geist. Das pflanzliche Haselnuss-Öl reguliert den Feuchtigkeitsgehalt und macht Ihre Haut zart und geschmeidig. Huile "Tonic" wird täglich auf den ganzen Körper aufgetragen. Idealerweise sollten Sie nach der Anwendung eine kalte Sitzdusche nehmen (siehe Seite 21).



Peelen

Tragen Sie unter der Dusche Gommage Exfoliant Peau Neuve mit leicht kreisenden Bewegungen auf die feuchte Haut auf. So beugen Sie Schwangerschaftsstreifen und Orangenhaut vor. Diese Bindegewebsschwäche entsteht vor allem an den Oberschenkeln.

1. Tragen Sie Gommage Exfoliant Peau Neuve auf den Po auf, denn auch dort zeigt sich oft Orangenhaut. Massieren Sie die Haut immer in kreisförmigen Bewegungen.
2. Verteilen Sie Gommage Exfoliant Peau Neuve an Bauch, Büste, Dekolleté und Armen. Massieren Sie mit kreisförmigen Bewegungen auf der feuchten Haut. Duschen Sie anschließend den Körper gründlich mit lauwarmem oder, noch besser, kühlem Wasser ab.
3. Tragen Sie Gommage Exfoliant Peau Neuve vom Brustansatz bis zum Kinn auf. Diese Partie bezeichnet Clarins als den „natürlichen Büstenhalter“. Die Festigkeit und Höhe Ihrer Büste wird von der Spannkraft dieses Hautmantels bestimmt.



20

Eine sanfte Zupfmassage am Bauch mit Soin Complet Spécial Vergetures von Clarins wirkt vorbeugend auf die Entstehung von Schwangerschaftsstreifen. Beginnen Sie an der weniger gedehnten Hautpartie und wandern Sie sanft zu den gedehnten Partien. Gegen Ende der Schwangerschaft wird diese Massage oft etwas schwierig. Führen Sie dann mit den Fingerspitzen kleine kreisende Bewegungen durch.



Der Geheimtipp für feste Haut: kalte Sitzdusche

Kaltes Wasser ist das beste Mittel, um die Durchblutung zu verbessern, die Bildung von erweiterten Äderchen zu verhindern und das Hautgewebe zu festigen. Sorgen Sie für wohlige Wärme in Ihrem Badezimmer und setzen Sie sich in die leere Badewanne. Verschießen Sie die Abflussöffnung und führen Sie den Wasserstrahl von den Fesseln bis zu den Oberschenkeln. Fahren Sie fort, bis die Oberschenkel ganz vom Wasser bedeckt sind. Die Wassertemperatur sollte zwischen 18 und 24°C liegen. Diese Wasser-Behandlung, die schon ab dem Teenageralter zu empfehlen ist, sollten Sie künftig zu einer lieben Gewohnheit werden lassen. Übrigens: Nehmen Sie die Zeit der Schwangerschaft als Gelegenheit, endgültig auf heiße Bäder zu verzichten. Denn sie sind der Feind Nr. 1 für die Festigkeit der Haut und die Durchblutung.



21

Für eine schöne Büste

Die Brust kann zwischen 300 g und 1 kg wiegen. Abgesehen vom Oberflächenmuskel, dem Hautmuskel am Hals, besitzt die Brust selbst keine Muskeln und ist nicht am Brustkorb fixiert. Sie besteht aus Drüsen, die in ein Fettgewebe gehüllt sind. Dieses Fettgewebe ist für die Größe der Brust verantwortlich.

Form, Festigkeit und Höhe der Büste werden fast ausschließlich von der Spannkraft des Hautfächers bestimmt, der vom Brustansatz bis zum Kinn reicht und die Brust hält. Diesen Hautmantel nennt Clarins den „natürlichen Büstenhalter“. Schon zu Beginn der Schwangerschaft vergrößert sich die Büste. Um zu verhindern, dass ihr Gewicht den Hautfächer überdehnt, ist es wichtig, die Spannkraft dieser Hautpartie zu unterstützen.

Schon im Anfangsstadium der Schwangerschaft machen sich Pigmentveränderungen bemerkbar: die Brustwarzen werden dunkler. Im fünften oder sechsten Monat kann sich eine braune Linie bilden, die vom Nabel zum Schambein verläuft. Nach der Geburt verblasst die Linie nach und nach. Diese übermäßige Pigmentierung kann auch im Gesicht auftreten. Das ist die so genannte „Schwangerschaftsmaske“, die ebenfalls wieder verblasst. Sie haben also keinen Grund zur Sorge (siehe Seite 43).

Ein guter Büstenhalter...

Tragen Sie während der Schwangerschaft einen gut sitzenden Büstenhalter mit tiefen Körbchen und breiten Trägern, jedoch ohne Stäbchen. Ein guter Büstenhalter unterstützt die Büste in ihrer natürlichen Stellung, ohne einzuengen. Es sollten sich keine Abdrücke an den Schultern und am Rücken zeigen. Wechseln Sie, wann immer es nötig ist während der neun Monate, die Größe des Büstenhalters.

... und der „natürliche Büstenhalter“

Die Schönheit Ihrer Büste hängt ganz entscheidend vom Zustand des „natürlichen Büstenhalters“ ab, ein Begriff, der von Clarins geprägt wurde. Um optimal wirken zu können, sollten Büstenpflegeprodukte auf den kompletten Hautfächer zwischen Brustansatz und Kinn aufgetragen werden.

Vergessen Sie nicht das Peeling...

Ein Peeling ist nicht nur der erste Schritt der Körperpflege, sondern auch die Basis einer umfassenden Pflege der Büste. Gommage Exfoliant Peau Neuve von Clarins wird im gesamten Bereich des „natürlichen Büstenhalters“ aufgetragen und sorgt so für die Stimulierung der Epidermis. Führen Sie das Peeling 1- bis 2-mal pro Woche durch, am besten zur gleichen Zeit wie am ganzen Körper. Schon in der Pubertät ist die regelmäßige Anwendung eines Peelings zu empfehlen, um die Schönheit der Büste und des Körpers so lange wie möglich zu bewahren. Nach dem Peeling tragen Sie auf den ganzen Körper Huile "Tonic" auf. Vergessen Sie den „natürlichen Büstenhalter“ nicht. Zur Festigung der Haut duschen Sie sich mit kühlem Wasser ab, von unten nach oben, auch die Büste.

... und denken Sie an die Dehnungsstreifen

Machen Sie **Soin Complet Spécial Vergetures** zu Ihrem täglichen Pflegebegleiter. So tragen Sie dazu bei, der Überdehnung der Haut vorzubeugen.



Mit der linken Handfläche um die rechte Brust kreisen, von außen nach innen, dann den Brustansatz massieren. Auch die andere Brust eincremen.



Ein gutes Gefühl in den Beinen

Ihre Beine müssen das zusätzliche Gewicht während einer Schwangerschaft im wahrsten Sinne des Wortes „ertragen“. Der Rücklauf des Blutes ist verlangsamt, sehr häufig sind die Beine angeschwollen und fühlen sich schwer an. Diese Erscheinung tritt häufig um den sechsten Monat auf.

Das beste Gegenmittel ist eine gute Körperhaltung: Drücken Sie das Becken nach vorne. Alle Bewegungen mit gekrümmtem Rücken vermeiden. Gewöhnen Sie sich an, beim Schlafen die Beine etwas hoch zu lagern (erhöhen Sie das Fußende Ihres Bettes um ca. 15 cm). Strecken Sie die Beine während des Tages so oft wie möglich aus. Wenn Sie zu geschwollenen Beinen neigen, sollten Sie sie möglichst nicht überkreuzen.

Tragen Sie keine Kleidung, die Sie einengt und stellen Sie für einige Monate Ihre Pumps und Stiefel in den Schrank. Ziehen Sie jetzt lieber halbflache Schuhe an, die die Fußwölbung und die Fesseln stützen. Denn um die Schwangerschaft und die Geburt zu erleichtern, hat die Natur gut vorgesorgt: durch die Schwangerschaftshormone werden die Gelenke weicher. Dies kann – in Verbindung mit der Gewichtszunahme – zu einem Absinken der Fußwölbung und in der Folge zur Bildung von Krampfadern führen. Eine Wohltat für die Beine ist regelmäßige Bewegung. Gehen Sie

jeden Tag ein halbe Stunde spazieren. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie sich nicht überanstrengen. Vermeiden Sie jetzt Enthaarungen mit Heißwachs und ausgedehnte Sonnenbäder.

Entspannte Beine – entspannte Gesichtszüge

Das schwere Gefühl in den Beinen führt zu einer allgemeinen Müdigkeit, die sich auch im Gesicht widerspiegelt. Um dies zu vermeiden, können Sie Ihre Beine mit **Lait Jambes Lourdes** von Clarins „erleichtern“. Die erfrischende, entspannend wirkende Emulsion ist reich an Pflanzenextrakten und ätherischen Ölen, sie lindert sofort das Schweregefühl in den Beinen. Sie lässt sich sehr leicht verteilen und sorgt zu jeder Zeit während des Tages für Wohlbehagen, selbst über Seidenstrümpfen aufgetragen. Massieren Sie die Emulsion mit beiden Händen auf dem Fußgewölbe ein. Wandern Sie mit leichten Druckbewegungen nach oben, als ob Sie eine Strumpfhose anziehen würden, über die Unterschenkel bis zum Knie.

Strategie gegen geschwollene Beine

Wenn Ihre Beine oft anschwellen, tragen Sie auf die gleiche Weise und vorzugsweise abends Huile "Anti-Eau" aus 100% Pflanzenextrakten auf und beziehen dabei auch die Oberschenkel mit ein. Idealerweise nehmen Sie anschließend eine kalte Sitzdusche (siehe Seite 21). Oder Sie benetzen Ihre Beine von den Füßen bis zu den Oberschenkeln mit Hilfe eines großen Schwamms mit kaltem Wasser und legen die Beine anschließend hoch.



1. Schön während der Schwangerschaft

Für gepflegte Frische

... den ganzen Tag über, den pflegenden Aromaduft Eau Dynamisante aufsprühen. Er verbindet den Duft und die Pflegewirkung der Pflanzen für Vitalität und Wohlgefühl.

Eau Dynamisante kann auch in der Sonne verwendet werden, es belebt, revitalisiert und hüllt die Haut in einen zarten Duft.



26

Entspannt in den Schlaf

Wenn Sie sich vor dem Schlafengehen angespannt fühlen, schließen Sie die Augen, atmen Sie tief und langsam ein und aus. So üben Sie das richtige Atmen: Setzen Sie sich, legen Sie die Hände auf den Oberkörper unterhalb der Rippen und senken Sie den Kopf nach vorne.



Fußgewölbe stimulieren

Während der Schwangerschaft sinkt das Fußgewölbe durch die weicheren Gelenke und die Gewichtszunahme ab – dem sollten Sie vorbeugen. Nehmen Sie den Fuß in beide Hände und massieren Sie die Fußsohle von den Zehenspitzen bis zur Ferse. Benutzen Sie für die Massage entweder Lait Jambes Lourdes oder Huile "Tonic".

27

Spezialtraining von Clarins

Das Plus für Ihre Schönheit: Nehmen Sie sich täglich fünf Minuten bis eine Viertelstunde Zeit, um die folgenden Übungen zu machen. Diese Konsequenz macht sich bezahlt – mit einem „Plus“ an Schönheit und Wohlbefinden.

Entspannen

Schon in den ersten Schwangerschaftsmonaten sind einfache Entspannungsübungen eine hervorragende Vorbereitung auf die Entbindung, da das richtige Atmen trainiert wird. Sie sollten diese Übungen bei ruhiger Hintergrundmusik oder in aller Stille vorzugsweise vor dem Schlafengehen für einen erholsamen Schlaf durchführen.

Werden Sie sich Ihres Körpers bewusst

Legen Sie sich auf den Boden, stützen Sie Kopf und Knie mit jeweils einem Kissen ab. Der Rücken ist gerade, die Arme sind parallel zum Körper ausgestreckt. Schließen Sie die Augen und spüren Sie bewusst jedes einzelne Körperteil, dabei ruhig und gleichmäßig atmen.

1. Beim Einatmen heben sich der Bauch und dann der Brustkorb, beim Ausatmen strömt die Luft aus den Lungen und der Bauch senkt sich, als würden Sie ihn einziehen.

2. Lockern Sie den Nacken. Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden, der Rücken ist gerade. Beugen Sie den Kopf langsam nach vorne und heben Sie ihn wieder an. Nun den Kopf langsam nach rechts und nach links beugen. Strecken Sie den Hals gerade nach oben, Kinn senken, so als ob Ihr Kopf von einem unsichtbaren Faden zur Decke gezogen würde. 5-bis 6-mal langsam wiederholen.

1. Schön während der Schwangerschaft

Dammbereich und Bauch trainieren

Der Damm spielt eine wichtige Rolle. Der Beckenboden trägt während der Schwangerschaft das gesamte Gewicht des Kindes und spielt auch während der Entbindung eine große Rolle. Es ist sehr wichtig, das An- und Entspannen der Muskulatur im Dammbereich zu üben: nicht nur, um die Geburt zu erleichtern – der Damm muss sich bei der Entbindung sehr stark dehnen – sondern auch, um der Gefahr der Inkontinenz (unkontrollierter Harnabgang) vorzubeugen, unter der fast 30% aller frischgebackenen Mütter mehr oder weniger lang leiden. Es wäre empfehlenswert, schon bei jungen Mädchen auf das Training des Dammbereichs zu achten und es sollte Bestandteil jeder Frauengymnastik sein. Tatsächlich kommt es auch schon vor der Schwangerschaft vor, dass junge Frauen und Mädchen beim Husten, Niesen oder beim Sport geringfügig Harn verlieren. Die folgenden Übungen helfen, dem vorzubeugen. Auch für die Partnerschaft ist der Dammbereich wichtig, er schenkt Leben und Liebe.

Wie trainiert man den Dammbereich?

Mit der folgenden Übung lernen Sie die Funktionsweise des Dammbereichs kennen. Spannen Sie beim Wasserlassen den Muskel an, der den Harnfluss unterbricht. Versuchen Sie, die Anspannung drei bis vier Sekunden lang zu halten. Die Muskulatur, die Sie beim „Zurückhalten“ spüren, bildet den Dammbereich. Nun die Muskulatur entspannen. Normalerweise werden Sie in der Lage sein, den Harnfluss vollständig zu unterbrechen. Diese Übung dient lediglich dazu, Ihnen die Funktion des Dammes bewusst zu machen. Deshalb sollte diese Übung nicht langfristig während der Schwangerschaft durchgeführt werden, da es sonst zu Störungen beim Harnfluss kommen könnte.

Die Übungen

Mit den folgenden Übungen wird das bewusste An- und Entspannen der Muskulatur im Dammbereich trainiert. Achten Sie auf die richtige Atmung, sonst wird beim Anspannen der Dammmuskulatur der Druck auf den Bauch zu groß.

Dammbereich vorbereiten

Für das Zwerchfell

Legen Sie sich auf den Rücken und stützen Sie sich auf die Unterarme.
Beim Einatmen den Bauch heben, beim Ausatmen die Bauch- und Unterleibsmuskeln anspannen. Die Luft 3 bis 5 Sekunden anhalten, dabei die Spannung der Bauchdecke halten. Die Muskeln entspannen und dabei tief durchatmen. 5-mal wiederholen.



Diese Übung können Sie jederzeit durchführen

Setzen Sie sich, Füße aufstellen, Knie auseinander. Die Füße berühren sich nicht, die Hände liegen auf der Innenseite der Knie. Spannen Sie die Muskulatur im Dammbereich an und versuchen Sie, gegen den Widerstand der Hände die Knie zusammenzudrücken. Dabei ausatmen. Sanft die Anspannung lösen. Legen Sie jetzt die Hände auf die Außenseite der Knie. Versuchen Sie, die Knie auseinanderzuziehen, während Sie mit den Händen dagegen drücken. So üben Sie das bewusste Entspannen des Dammbereichs, was für die Austreibungsphase bei der Entbindung sehr wichtig ist.



Setzen Sie sich

Trainieren Sie die Gesäßmuskeln, indem Sie sie abwechselnd anspannen und lockern. Diese Übung können Sie überall durchführen.



Auf den Rücken legen und Beine hochlagern

Nutzen Sie z.B. einen Hocker. Nun das eine Bein – nie beide gleichzeitig – strecken und fixieren, das Knie sanft nach außen drehen. Dabei ausatmen und die Muskeln völlig entspannen. Anschließend das Bein wieder in die Ausgangsposition zurückbringen, Dammbereich dabei anspannen und einatmen. Mit dem anderen Bein wiederholen. 10-mal pro Seite.



Für alle Bauchmuskeln

Legen Sie sich hin und winkeln Sie beide Beine an. Richten Sie sich leicht auf und drücken Sie dabei mit der rechten Hand gegen das linke Knie. Dabei ausatmen. 5 Sekunden halten, danach die Seiten wechseln. 10-mal wiederholen. Diese Bewegung kann gegen Ende der Schwangerschaft schwierig werden. Erzwingen Sie nichts.



Im Vierfüßlerstand Kopf auf die verschränkten Unterarme legen

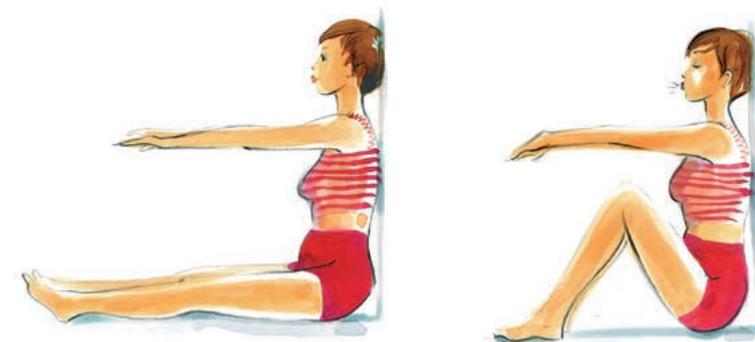
Den Po nach oben strecken und die Knie anwinkeln, die Beine sind parallel. Nun den Dammbereich entspannen. Wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich.

Für den Bauch

Setzen Sie sich und strecken Sie die Arme nach vorne. Die Beine sind ebenfalls ausgestreckt. Die Beine anwinkeln und zum Oberkörper ziehen. Überanstrengen Sie sich jedoch nicht und atmen Sie kräftig aus, wenn die Beine in Höhe der Brust sind. 10-mal wiederholen.

In der Badewanne

Wenn Sie ein Bad nehmen, dann machen Sie diese Übung. Die Beine sind leicht gespreizt und angewinkelt. Drücken Sie die Knie nach außen, als ob Sie sie wegschieben wollten. Nun die Knie gegen den Widerstand der Hände zurückdrücken, dabei die Dammuskulatur anspannen.



Das ideale Training für eine feste Büste

Diese einfachen, schnellen Übungen kräftigen den „natürlichen Büstenhalter“ (siehe Seiten 22–23) und unterstützen so die Festigkeit der Büste. Auf eines sollten Sie immer achten: Richten Sie sich auf und halten Sie Ihren Körper gerade, denn eine gute Körperhaltung ist die beste Voraussetzung für eine schöne, feste Büste. Und hier sind die versprochenen Übungen.



Für einen starken Rücken

Stellen Sie sich gerade hin. Klemmen Sie unter die Achseln jeweils ein Buch und drücken Sie die Ellbogen an den Körper. Die Arme nach vorne abwinkeln, die Handflächen schauen zur Decke. Nun die Unterarme nach außen ziehen, dabei die Oberarme eng an den Körper gedrückt halten. Halten Sie diese Stellung 10 Sekunden lang. 10-mal wiederholen. Sie sollten bei dieser Übung die Rückenmuskeln spüren. Sie ist ein hervorragendes Training für den Rücken – nicht nur während der Schwangerschaft, sondern Ihr ganzes Leben lang.



Für den „natürlichen Büstenhalter“

Ziehen Sie den Mund soweit zu einem breiten Lächeln auseinander, bis sich die Muskeln fast verkrampfen. Durch diese Grimasse wird der Halsmuskel angespannt und gekräftigt. Gleichzeitig stärkt diese Übung das Gewebe, das die Büste hält und für ihre Höhe und Position verantwortlich ist. 15-mal wiederholen. Nach einiger Zeit werden Sie feststellen, dass sich bei jeder Anspannung die Brustspitzen etwas heben. Ideale Übung für eine schön geformte Büste, nicht nur bei Schwangeren.



Für eine „solide Grundlage“ Ihrer Büste

Pressen Sie die Handflächen fest aneinander, Fingerspitzen in Nasenhöhe, ohne die Finger zu lösen (10-mal hintereinander). Die Ellbogen auf Schulterhöhe, Schultern nicht nach oben ziehen. Ihre Büste sollte sich bewegen. Sie können gleichzeitig zu dieser Übung die Halsmuskulatur, wie gerade beschrieben, anspannen. Nicht nur in der Schwangerschaft sinnvoll.



Rundum-Übung von Clarins

Werdende Mütter haben leider nicht immer Zeit, regelmäßig Gymnastik zu machen. Clarins hat aus diesem Grund eine umfassende Übung entwickelt.

Sie ist einfach und es besteht keine Gefahr, etwas falsch zu machen. Auch wenn Ihnen die Erklärung anfangs etwas lang erscheint, werden Sie sehr schnell feststellen, dass diese Übung unkompliziert ist und nur wenige Minuten am Tag in Anspruch nimmt. Sie können sie also regelmäßig durchführen und so von ihrer wohltuenden Wirkung profitieren. In nur 5 Minuten pro Tag werden fast alle in der Schwangerschaft beanspruchten Muskeln trainiert. Sie stärkt die Widerstandskraft und die Leistungsfähigkeit des Dammbereichs und der Bauchmuskeln. Das ist

wichtig für die Entbindung und für die Zeit nach der Geburt, einer Schwächung des Blasenschließmuskels wird vorgebeugt. Sie unterstützt die Festigkeit der Büste, indem sie die Verbindung zwischen Kinn und Brustwarze kräftigt. Sie trainiert die Arme und bereitet Sie so darauf vor, Ihr Baby, das sehr schnell schwerer wird, zu tragen. Sie stärkt die Spannkraft und Durchblutung der unteren Gliedmaßen – auch der Füße, die das zusätzliche Gewicht während der Schwangerschaft tragen müssen.



A.



B.

Spannen Sie alle Muskeln entsprechend der Übungen A, B, C und D an, 5-6 Sekunden halten, dabei langsam atmen.

A. Stehen Sie aufrecht, mit geradem Rücken an einer Wand. Kinn leicht nach unten, Beine sind ca. 30–40 cm auseinander, die Füße 20 cm von der Wand entfernt. Dammbereich anspannen und Bauch einziehen. Nun die Gesäßmuskeln anspannen.

B. Halten Sie die Anspannung und legen Sie die beiden Innenseiten der Handgelenke aneinander. Das untere Handgelenk drückt gegen das obere Handgelenk, das das Gewicht des Kindes darstellt. Da das untere Handgelenk dem Druck des oberen Handgelenks standhalten muss, sind alle Armmuskeln angespannt. Die Arme bewegen sich kaum. Diese Übung kräftigt die Arme und bereitet Sie darauf vor, Ihr immer schwerer werdendes Kind zu tragen. Achten Sie darauf, die Arme nie über den Kopf zu heben.



C.

C. Machen Sie gleichzeitig die Grimasse, die den Halsmuskel anspannt (siehe Seite 35). Dies ist die Basisübung zur Kräftigung des Hautmantels, der die Brust hält. Er wird durch die Vergrößerung der Büste auf eine harte Probe gestellt.



D.

D. Stellen Sie sich jetzt auf die Zehenspitzen... dabei werden die Beinmuskeln trainiert und die Durchblutung wird gefördert. 5 bis 6 Sekunden halten. Entspannen Sie alle Muskeln und atmen Sie langsam aber tief aus.

E. Entspannen Sie sich, die Füße stehen flach auf dem Boden. Beugen Sie die Knie und gehen Sie in die Hocke. Der Kopf hängt locker nach unten, die Arme baumeln zwischen den Knien und auch der Dammbereich ist völlig entspannt. Bleiben Sie 5–6 Sekunden in dieser Position. Einatmen und langsam aufrichten. Spannen Sie die Muskeln nach den Übungen A, B, C und D erneut an. Wechseln Sie die Position der Handgelenke aus Übung C.



E.

1. Schön während der Schwangerschaft

Zusammenfassung

Startposition: Stellen Sie sich mit geradem Rücken an eine Wand, die Füße sind 20 cm von der Wand entfernt. Die Beine stehen 30–40 cm auseinander, das Kinn geht leicht nach unten. 5 bis 6 Sekunden lang halten.

- Spannen Sie den Bauch, das Gesäß und den Dammbereich an (Abb. 1).
- Drücken Sie ein Handgelenk gegen den Widerstand des anderen (Abb. 2).
- Spannen Sie den Halsmuskel an (Abb. 3).
- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen (Abb. 4).
- Atmen Sie tief durch, während Sie die Anspannung in der Position 5 bis 6 Sekunden halten (Abb. 4).
- Entspannen Sie alle Partien, die Füße sind vollständig auf dem Boden. Atmen Sie langsam und tief aus, während Sie in die Hocke gehen. Der Kopf hängt locker nach unten, die Arme baumeln zwischen den Knien, auch die Bauchmuskeln und der Dammbereich sind völlig entspannt. Halten Sie diese Position 5–6 Sekunden lang, dabei tief ausatmen (Abb. 5).
- Kommen Sie langsam nach oben und atmen Sie ein. Nehmen Sie nochmals die Startposition ein und wiederholen Sie die Übungen, dabei die Position der Handgelenke vertauschen (Abb. 3).



Abb 1.



Abb 2.



Abb 3.



Abb 4.



Abb 5.

Ideal wäre es, diese Übung 10-mal zu wiederholen. Erzwingen Sie jedoch nichts, wenn Sie sich erschöpft fühlen. Diese Übung tut Ihnen gut, auch wenn Sie sie nur 3- bis 4-mal ausführen. Machen Sie damit auch nach der Schwangerschaft weiter. Zeigen Sie sie jungen Mädchen, die Sie kennen. Diese Übung ist so umfassend, dass sie für jede Frau die optimale Basisübung ist.

Ihr Gesicht im Fokus

Sie fühlen sich schön. Zu Recht, denn werdende Mütter besitzen eine einzigartige Ausstrahlung: der Teint sieht frisch und rosig aus, die Augen strahlen und die Haare sind voller Spannkraft. Dies liegt zum Teil an der ausgewogenen Ernährung und dem gesunden Lebensstil, die diese Zeit prägen, aber auch Ihr persönliches Glück ist daran beteiligt. Ihre Haut ist ganz anders als vor der Schwangerschaft.

Im Allgemeinen verschwinden kleine Unreinheiten, die Haut wirkt feiner und strahlend schön, wird jedoch auch trockener. Ölige Haut wird dadurch ausgeglichen, während Mischhaut und trockene Haut sich noch verstärken. Dieses spezielle Pflegeprogramm hilft Ihnen, auf sanfte Weise die Schönheit Ihrer Haut zu bewahren und die Tendenz zu trockener Haut etwas zu mildern.

Reinigung

Morgens und abends sollte die Haut gereinigt werden, unabhängig davon, ob Sie sich schminken oder nicht. Am Morgen befreien Sie die Haut von allen Ablagerungen, die während der Nacht abgesondert wurden. Am Abend entfernen Sie Makeup und Schmutzpartikel, die sich im Laufe des Tages auf der Haut angesammelt haben. 2-mal täglich, 365 Tage im Jahr sollten Sie Ihre Haut reinigen: der erste Schritt für strahlendes Aussehen. Ein besonderes Frischegefühl

schenken Ihnen Produkte, die mit Wasser abgenommen werden. Wirkungsvoll wie Seife, reichhaltig wie eine Milch, die Clarins Schaumreinigung Doux Nettoyant Moussant¹ mit Pflanzenextrakten neutralisiert die austrocknende Wirkung von kalkhaltigem Wasser und reinigt gründlich, ohne den pH-Wert der Haut zu stören. Sie wird mit viel Wasser abgespült und macht die Haut rein, geschmeidig und frisch. Die Gesichtslotion Lotion Tonique Iris für Mischhaut bis ölige Haut ist der Abschluss einer perfekten Gesichtereinigung. Sie erfrischt, belebt die Haut und bereitet sie auf die nachfolgende Pflege vor. Lotions Toniques sind alkoholfrei und machen die Haut geschmeidig. Nach der Anwendung verspüren Sie ein Frischegefühl, auf das Sie auch nach der Schwangerschaft nicht mehr verzichten möchten!

1. In drei Versionen erhältlich: für normale bis Mischhaut, für Mischhaut bis ölige Haut, für trockene bis sensible Haut.

1. Schön während der Schwangerschaft

Peeling

1- bis 2-mal pro Woche sollten Sie sich Zeit für ein Peeling nehmen. Es entfernt verhornte Zellen und tief sitzende Verunreinigungen, die Haut wird herrlich glatt und zart. Gleichzeitig wird die Zellaktivität angeregt. Das Ergebnis? Ein klarer, glatter und gleichmäßiger Teint. Verwenden Sie **Doux Peeling**, eine Peelingcreme, die mit natürlicher Tonerde und beruhigenden Pflanzenextrakten selbst für sensible Haut geeignet ist. Jugendlich strahlend schöne Haut braucht Pflege, wie auch Ihre Muskeln, Ihr Gehirn und Ihre Gelenke stimuliert werden müssen. Ihre Haut wünscht sich ein sanftes Peeling, das nicht reizt. Denn sensible, irritierte Haut altert schneller. Ein regelmäßiges Gesichts- und Körperpeeling ist wichtig. Nicht öfter als 2-mal pro Woche.



Schutz

Am Morgen benötigt die Haut vor allem Schutz. Auch wenn das Tageslicht gute Seiten hat – es ist unentbehrlich zur Synthese von Vitamin D – so tragen doch die ständig wechselnden Einflüsse während des Tages wesentlich zu einer beschleunigten Hautalterung bei. Durch den häufigen Wechsel von drinnen und draußen wird die Haut vielen Belastungen ausgesetzt, die ihre Spuren hinterlassen: Temperaturschwankungen, wechselnde Luftfeuchtigkeit, verschiedene Lichtquellen, die negativen Einflüsse der Luftverschmutzung sowie die Gesichtsmimik. Die Folge: Das Gesicht verliert mit der Zeit seine frische Ausstrahlung und Fältchen werden sichtbar.

Entscheiden Sie sich deshalb für eine Tagespflege, die die negativen Einflüsse des Tages neutralisiert: die Tagespflege **Multi-Active Jour**. Sie wurde speziell entwickelt, um erste Falten zu mildern und ihrer Entstehung vorzubeugen. Kapseln der neuen Generation mit revitalisierendem und anti-oxidativem Karden-Extrakt entfalten ihre

Wirkung im Herzen der Fibroblasten, der Schlüsselzellen für eine jugendliche Haut. Sie ist geschützt vor den negativen Folgen eines intensiven Lebens, Ihr Gesicht bewahrt länger seine Jugendlichkeit. Wenn Ihre Haut sehr trocken ist, wählen Sie die Version „spéciale peaux sèches“. Entdecken Sie auch **Multi-Active Nuit**, eine leichte und wirksame Pflege für die Nacht.

Spielen Sie mit den Clarins Farben

Die Foundations gibt es von leicht bis intensiv deckend. Sie verleihen dem Teint ein ebenmäßiges und gleichzeitig sehr natürliches, frisches Aussehen. Die Foundations entfalten nicht nur die natürliche Schönheit Ihrer Haut, sondern pflegen zugleich: Schutz vor negativen Umwelteinflüssen, Feuchtigkeitsverlust und freien Radikalen.



1. Schön während der Schwangerschaft

Pflege für besondere Hautbedürfnisse

Bei werdenden Müttern über 40 schenken die Tagescreme Extra-Firming Jour und die Nachtcreme Extra-Firming Nuit aus der straffenden Anti-Age Pflegelinie Extra-Firming rund um die Uhr Feuchtigkeit, Geschmeidigkeit, Festigkeit und absolutes Wohlfühl. Jugendlich schöne Haut, jugendlich klare Gesichtszüge, ein jugendliches Makeup!

So verhindern Sie Pigmentflecken

Die so genannte Schwangerschaftsmaske, die alle werdenden Mütter fürchten, tritt glücklicherweise nur selten auf. Sie zeigt sich im 4. oder 5. Monat in Form von unregelmäßiger Pigmentierung im Gesicht. Doch Sie können beruhigt sein, diese Erscheinung ist rein hormonell bedingt und verschwindet nach der Entbindung langsam wieder. Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Ihre Hebamme um Rat. Sie können jedoch etwas tun, um Pigmentflecken im Gesicht vorzubeugen. Die wichtigste Regel lautet: Schützen Sie sich vor der Sonne. Besonders die UVA- und UVB-Strahlen beschleunigen die Pigmentierung.

UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 / UVB-UVA¹ ist der ideale Mehrfachschutz als Ergänzung zur Tagespflege. Die transparente Textur schützt auch sensible Haut dreifach vor UV-Strahlen, negativen Umwelteinflüssen und freien Radikalen.

In der Sonne

Ausgiebige Sonnenbäder sollten Sie vermeiden. Tragen Sie einen Sonnenhut. Schützen Sie Ihr Gesicht mit **UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 / UVB-UVA¹**. Wiederholen Sie das Auftragen regelmäßig. Auch beim Spazierengehen braucht Ihre Haut Schutz.



¹ Nicht in allen Ländern erhältlich.

1. Schön während der Schwangerschaft

Entspannen Sie Ihre Augen

Bei Augenringen und Schwellungen klopfen Sie sanft Extra-Firming-Yeux, den Festigkeits-Experten bei Falten und für mehr Ausstrahlung, rund um die Augenpartie auf. Das glättende Serum ist angenehm leicht und transparent, es kann jederzeit aufgetragen werden. Obwohl geschwollene Augen in den letzten Schwangerschaftsmonaten häufig auftreten, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Schön im Handumdrehen

Wenn Sie überraschend Besuch bekommen oder ausgehen möchten: Lassen Sie mit Baume Beauté Eclair alle Spuren von Erschöpfung verschwinden. Sie sehen sofort strahlend frisch aus. Dieser leichte Schönheitsbalsam wird in kleiner Menge mit sanften Streichbewegungen auf dem ganzen Gesicht und der Augenpartie verteilt. Er glättet die Gesichtszüge, macht die Haut samtweich und gibt Ihrem Makeup eine unvergleichliche Ausstrahlung, die den ganzen Abend lang hält. Doch nicht nur das, gleichzeitig wird die Haut perfekt gepflegt!

Die Basispflege von Clarins

Alle im Ratgeber vorgestellten Pflegeprodukte und Übungen sollen Ihr Wohlbefinden während der Schwangerschaft fördern. Die Ankunft eines neuen Erdenbürgers zieht jedoch für die Eltern viele Ausgaben nach sich – Bett und Kinderwagen, um nur zwei zu nennen. Ihr Schönheits-Budget muss vielleicht etwas zurückstecken. Auch daran haben wir gedacht. Deshalb haben wir Basisprodukte ausgewählt, die Ihre Haut in Topform bringen, ohne Ihr Budget allzu stark zu strapazieren. Und wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre Clarins Beraterin im Fachgeschäft: Sie hilft Ihnen, zusätzliche Produkte für Ihre individuellen Pflegebedürfnisse auszuwählen.

Basisprodukte	Basis-Übung	Empfehlenswert sind	Vermeiden sollten Sie
<p>Körper und Büste</p> <p>Soin Complet Spécial Vergetures</p> <p>Huile "Tonic" (täglich)</p> <p>Gommage Exfoliant Peau Neuve (1- bis 2-mal pro Woche)</p>	Das Clarins Training (Seite 36)	<p>Kalte Sitzdusche, von den Füßen aufwärts bis zu den Oberschenkeln und zurück (siehe Seite 21)</p> <p>Täglich 30 Minuten spazieren gehen</p> <p>Aufrechte Haltung</p> <p>Entspannung mit hoch gelagerten Beinen</p> <p>Ausgewogene Ernährung</p> <p>Massagen mit Soin Complet Spécial Vergetures, um Dehnungsstreifen vorzubeugen (siehe Seite 19)</p> <p>2-mal pro Woche auf die Waage stellen</p>	<p>Zu heiße Bäder (über 37°C)</p> <p>Langes Stehen, ohne Bewegung</p> <p>Naschen oder eine Mahlzeit ausfallen lassen</p> <p>Rauchen/ Alkohol</p> <p>Zu viel Sport</p>
<p>Gesicht</p> <p>Multi-Active Jour oder</p> <p>Extra-Firming Jour</p> <p>Multi-Active Nuit oder Extra-Firming Nuit</p>			
<p>In der Sonne</p> <p>UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 / UVB-UVA¹</p>			<p>Sonnenbäder ohne Sonnenschutz</p>

1. Nicht in allen Ländern erhältlich.

Die richtige Anwendung

So tragen Sie Pflegeprodukte am besten auf

Geben Sie eine kleine Menge des Produkts in die Handfläche und reiben Sie die Hände aneinander. Auf diese Weise wird das Produkt auf Hauttemperatur erwärmt und kann besser in die Haut einziehen. Legen Sie die Handflächen auf die Wangen, die Stirn, das Kinn und den Hals (Abb. 1, 2, 3).

So tragen Sie Extra-Firming Yeux am besten auf

Geben Sie einen Tropfen auf die Fingerspitze und klopfen Sie das Produkt sanft auf der Augenpartie ein (Abb. 4).



Ihr Beauty-Set für die Klinik

Für die Tage in der Klinik haben Sie sicher Ihre gewohnten Pflegeprodukte eingepackt. Doch gerade jetzt haben Sie ein verstärktes Bedürfnis nach Frische, Gepflegt sein und Wohlbefinden. Hier sind drei Spezialisten.

Eau Dynamisante

Der pflegende Aromaduft für pure Erfrischung und neues Wohlfühl! Tragen Sie Eau Dynamisante auf den ganzen Körper auf und genießen Sie das Gefühl von neuer Vitalität. Er belebt, revitalisiert, pflegt die Haut geschmeidig und hüllt sie in einen zarten Duft.

Baume Beauté Eclair

Dieser Schönheitsbalsam mit Sofortwirkung entspannt die Gesichtszüge und schenkt Ihrer Haut Geschmeidigkeit und Ausstrahlung. Tragen Sie ihn dünn auf das Gesicht, den Hals und die Augenpartie auf. Sie können danach ein leichtes Makeup auflegen.

Soin Complet Spécial Vergetures

Ein unverzichtbares Produkt für einen schönen Körper während und nach der Schwangerschaft: verbesserte Spannkraft und mehr Festigkeit für die Haut, perfekte Pflege und absolutes Wohlfühl.





2.

Schön nach der Schwangerschaft

Das Baby ist da und Sie strahlen vor Glück. Aber manchmal fühlen Sie sich auch erschöpft oder sogar deprimiert? Schuld an diesem „Baby-Blues“ ist der Hormonabfall nach der Geburt. Das ist völlig normal und geht vorüber – Sie können also beruhigt sein. Sie haben ein Kind zur Welt gebracht, das ist eine unglaubliche Leistung. Wenn Sie Ihr Zustand zu stark belastet oder länger andauert, fragen Sie auf jeden Fall Ihre Hebamme oder Ihren Arzt um Rat. Genießen Sie die Tage in der Klinik, wo Ihnen vieles abgenommen wird. Dann fallen Ihnen auch die ersten Tage zu Hause mit Ihrem Kind leichter.

Schön in der Klinik

Verwöhnen Sie sich mit wirksamer Pflege und genießen Sie das schöne Gefühl, frisch, strahlend und attraktiv auszusehen.

Entspannen Sie sich

Während Ihres Aufenthaltes in der Klinik ist es das Wichtigste, Ihre Zeit gut zu organisieren, denn paradoxerweise kommt gerade jetzt die Erholung zu kurz. Das Baby verlangt die Aufmerksamkeit seiner Mutter. Dazu kommen Ihr Pflegeprogramm, die Mahlzeiten, die Besuche, Anrufe... kurz gesagt, die Tage sind vollgepackt! Reservieren Sie sich jeden Tag eine halbe Stunde für die Schönheitspflege, während das Baby schläft. Gönnen Sie sich einige Entspannungspausen. Das sollten Sie auch zu Hause tun. Dies wird Ihnen umso leichter fallen, je konsequenter Sie schon während der Schwangerschaft Ihre „Freistunden“ eingehalten haben.

Ein frischer, dezent duftender Körper

Ihr Körper hat Enormes geleistet und er hat es verdient, etwas verwöhnt zu werden. Angenehme Düfte und sanfte Pflege sind jetzt genau richtig. Auf keinen Fall dürfen Sie Ihre Bauchmuskeln beanspruchen. An erster Stelle steht zunächst das Training des Dammbereichs, um die Inkontinenzgefahr, die nach der Entbindung sehr hoch ist, zu verringern. Einstweilen können Sie die Haut am Bauch stimulieren – mit Soin Complét Spécial Vergetures. Wollen Sie sich frisch fühlen und gleichzeitig frisch duften? Dann entdecken Sie die belebende Frische von Eau Dynamisante. Der Aromaduft von Clarins vereint den Duft und die Pflegewirkung der Pflanzen. Eine dezente Duftnote umhüllt den Körper, ohne dass die Haut austrocknet. Im Gegenteil: Eau Dynamisante pflegt die Haut geschmeidig und festigt. Tragen Sie Eau Dynamisante großzügig auf den ganzen Körper auf. Wenn Sie Milch-Texturen lieben, dann verwenden Sie Lait Hydratant Eau Dynamisante.

2. Schön nach der Schwangerschaft

Übungen

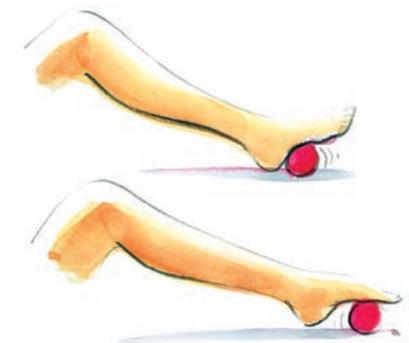
Wir haben einige Übungen für Sie zusammengestellt, die Sie in Ihrem Bett in der Klinik und natürlich auch später zu Hause machen können. Trainieren Sie jedoch auf keinen Fall Ihre Bauchmuskeln, bevor Sie nicht die Muskulatur im Dammbereich trainiert haben.

Soin Complet Spécial Vergetures oder etwas Huile "Tonic"

... auf die Finger geben und ganz leicht mit den Fingerspitzen auf der Haut verteilen. Beginnen Sie am Schambein und streichen Sie bis zum Brustansatz, anschließend von der Körpermitte zu den Hüften.

Fußgewölbe kräftigen

Die Füße mussten während der Schwangerschaft das ganze zusätzliche Gewicht tragen. Jetzt ist es sehr wichtig, das Fußgewölbe zu stärken, da sonst Rückenbeschwerden auftreten könnten. Besonders wirkungsvoll: eine Massage (Seite 27). Ebenfalls sehr wohltuend ist es, wenn Sie mit der Fußsohle von den Zehen bis zur Ferse über eine Flasche rollen.



All diese Pflegeschritte, das Einmassieren von Huile "Tonic", das Auftragen von Eau Dynamisante und Lait Hydratant Eau Dynamisante bieten Ihnen einen doppelten Nutzen: Zunächst verleihen die Pflegeprodukte der Haut Spannkraft, Frische und Geschmeidigkeit. Doch ebenso wichtig ist, dass Sie so auf sehr angenehme Weise mit Ihrem Körper, der während der Schwangerschaft und Entbindung sehr beansprucht wurde, wieder „Kontakt aufnehmen“.

Spezielle Pflege für die Büste

Die Büste hat sich am meisten verändert. Sie ist schwer geworden und Sie empfinden durch den Druck der Brustdrüsen ein Spannungsgefühl. Wenn Sie sich entschieden haben zu stillen, wird sie ihre ursprüngliche Größe erst danach wiedererlangen. Mit einer speziellen Pflege bleibt Ihre Büste schön und straff. Waschen Sie vor und nach dem Stillen den Warzenhof mit einer Kompresse aus steriler Gaze, die Sie mit Mineralwasser oder einer physiologischen Kochsalzlösung befeuchten. Trocknen Sie anschließend die Brustwarzen gut ab, denn durch Feuchtigkeit entstehen schnell Risse. Mit Stilleinlagen für den BH können Sie die Brustwarzen trocken halten. Wenn Ihre Brüste nicht vollständig entleert sind, saugen Sie die Milch möglichst nicht mit einer Pumpe ab. Besser ist eine Massage mit den Händen. Ob Sie Ihr Kind stillen oder es mit der Flasche

füttern, diese Augenblicke sind etwas ganz Besonderes und wichtig für die Beziehung zwischen Mutter und Kind. Deshalb sollten Sie für eine ruhige, entspannte Atmosphäre sorgen. Setzen Sie sich bequem hin und stützen Sie den Rücken gut ab. Lassen Sie sich ganz auf den Rhythmus des Babys ein...

Ein strahlendes Gesicht

Sie sind stolz, glücklich... und auch ein wenig erschöpft. Damit Ihr Gesicht Ihre Freude widerspiegelt, sollte in Ihrem Beauty-Set für die Klinik Baume Beauté Eclair nicht fehlen. Verstreichen Sie eine sehr dünne Schicht dieses Schönheitsbalsams auf Gesicht, Augenpartie und Hals: die Gesichtszüge wirken sofort glatter und straffer. Da Baume Beauté Eclair viele intensiv pflegende Inhaltsstoffe enthält, kann der Balsam jeden Tag verwendet werden.

Sehnsucht nach Frische

In der Klinik ist Ihnen oft heiß und Sie verspüren das Bedürfnis, das Gesicht und das Dekolleté zu erfrischen. Ideal dafür ist Lotion Tonique, die auf Ihren Hauttyp abgestimmte Gesichtslotion mit Pflanzenextrakten. Sie ist alkoholfrei und belebt die Haut, ohne sie auszutrocknen oder ihren pH-Wert anzugreifen.

Der Clarins Tipp

Für die Durchblutung: Beugen Sie die Zehen und machen Sie mit den Knöcheln kreisförmige und streckende Bewegungen. Die Beine dabei nicht heben. Machen Sie diese Übung so oft wie möglich. Für die Büste: Beginnen Sie wieder mit den einfachen Übungen (siehe Seite 34), die Sie schon während der Schwangerschaft gemacht haben.

Übungen

Trainieren Sie die Arme

Auch wenn Ihr Baby noch recht klein ist – es wird sehr schnell größer und vor allem schwerer. So bereiten Sie sich auf das Tragen des Kindes vor: Legen Sie sich auf das Bett und die Innenseiten der Handgelenke aufeinander. Das untere Handgelenk gegen den Widerstand des oberen Handgelenks nach oben drücken. Anschließend die Position der Handgelenke vertauschen. 10- bis 15-mal wiederholen.



Wieder zu Hause

Organisieren Sie Ihr neues Leben. Darauf haben Sie sich sicher sehr gefreut: endlich kommen Sie nach Hause, mit Ihrem Baby, das zufrieden in seinem Bettchen liegt. Gleichzeitig empfinden junge Mütter jedoch oft ein Gefühl der Unsicherheit, da sie nun den ganzen Tag alleine mit dem Baby zusammen sind. Lassen Sie sich in dieser „Lehrzeit“ von jemandem helfen.

Halten Sie Kontakt zur Außenwelt und holen Sie sich Unterstützung bei Ihrem Arzt oder der Hebamme – sie sind für Sie da. Besonders wichtig ist jetzt Erholung, denn Sie brauchen all Ihre Zeit und Energie, um Ihr neues Leben zu bewältigen. Gönnen Sie sich während des Tages Momente der Ruhe

und Entspannung. Beim ersten Kind können Sie sich am Vormittag Zeit für ein Schläfchen nehmen, das tut besonders gut. Denken Sie daran: Wenn Sie gut in Form sind, profitiert jeder davon: Sie, das Baby und die ganze Familie!

Schöner Körper

Besonders wichtig: das Training des Dammbereichs

Während der Schwangerschaft hat sich der Bauch gedehnt und ist noch nicht wieder so flach, wie Sie es gerne hätten. Lassen Sie ihm etwas Zeit: die Gebärmutter, die normalerweise etwa birnengroß ist, hat Ihr Kind getragen. Ihre Muskeln haben durch die Schwangerschaftshormone viel Wasser gespeichert. Haben Sie etwas Geduld, alles wird wieder in den „Normalzustand“ zurückkehren. Eines ist im Moment tabu: das Training der Bauchmuskulatur.

Machen Sie zuerst die Übungen für den Dammbereich (6 bis 8 Wochen nach der Geburt) und warten Sie, bis Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Hebamme grünes Licht für Bauchübungen gibt. In der Regel wird es soweit sein, wenn sich der Dammbereich wieder normalisiert hat.

2. Schön nach der Schwangerschaft

Lassen Sie die Haut atmen

Während der Schwangerschaft war das Peeling ein fester Bestandteil Ihres Pflegeplans. Langsam sollten Sie wieder damit beginnen, um die Haut des Körpers auf sanfte Art von Unreinheiten und verhornten Zellen zu befreien (siehe Seite 20). Das Peeling Gommage Exfoliant Peau Neuve von Clarins verfeinert das Hautbild, stimuliert die Zellaktivität und verstärkt die Wirkung der anschließend aufgetragenen Pflegeprodukte. Ideal ist es, wenn Sie 1-mal pro Woche ein Peeling machen. Besonders zart wird die Haut, wenn Sie sie anschließend mit Baume Corps Super Hydratant eincremen. Der Balsam spendet wertvolle Feuchtigkeit, wirkt aufbauend und macht die Haut wieder geschmeidig. Wenn Ihr Körper zart duften soll, verwenden Sie Lait Hydratant Eau Dynamisante.

Stimulieren Sie die Haut der Bauchpartie

Durch unterstützende Pflege können Sie viel dazu beitragen, dass der Bauch seine Spannkraft wiedererlangt. Verwenden Sie weiterhin Soin

Complet Spécial Vergetures oder Huile "Tonic". Sollten durch die Dehnung der Haut Schwangerschaftsstreifen entstanden sein, können Sie mit der regelmäßigen Anwendung von Gommage Exfoliant Peau Neuve und Soin Complet Spécial Vergetures das Erscheinungsbild der neuen Dehnungstreifen nach und nach mildern.

Frische und Erholung für die Beine

Unter dem Einfluss der Schwangerschaftshormone hat sich einiges in Ihrem Körper verändert. Um die Geburt zu erleichtern, hat die Beweglichkeit der Gelenke zugenommen, durch die stärkere Krümmung der Wirbelsäule hat sich Ihr Schwerpunkt verlagert und schließlich führte die Gewichtszunahme zu einem Absinken des Fußgewölbes. Sie haben sicher schon während Ihrer Schwangerschaft die wohltuende, entlastende Wirkung von Lait Jambes Lourdes auf die Beine schätzen gelernt. Der hohe Gehalt an Pflanzenextrakten sorgt dafür, dass sich sofort ein leichteres Gefühl, Entspannung und Frische einstellen.

Tragen Sie die Emulsion auf, als ob Sie Strümpfe anziehen würden, von unten nach oben. Halten Sie die Fesseln höher als das Knie und beugen Sie die Knie, um die Bauchmuskeln zu schonen. Sie können auch Huile "Relax" verwenden, das Körperpflege-Öl mit 100% Pflanzenextrakten. Mit ätherischen Ölen aus Basilikum, Kamille und Bitterorangenbaum sowie pflegendem Haselnuss-Öl, das nährt, beruhigt, pflegt und die Haut

Feste Büste

Während der Schwangerschaft wird Ihre Büste schwerer und wenn Sie stillen, bleibt sie das auch nach der Geburt. Nur langsam nimmt sie ihre natürliche Größe wieder an. Um einem Spannkraftverlust vorzubeugen, sollten Sie Ihre Büste bei der Gewichtsabnahme begleiten. Wenn Sie stillen, dann warten Sie lieber mit der Spezialpflege bis zum Abstillen.

Mehr Festigkeit

Wenn Sie stillen, dann genügt es, die Büste regelmäßig zu peelen (siehe Seite 23) und mit den empfohlenen Übungen weiterzumachen. Nach der Geburt oder dem Abstillen braucht der „natürliche Büstenhalter“ Ihre Unterstützung.

geschmeidig macht hilft es, Gefühle von Müdigkeit und Anspannung zu mildern und trägt gleichzeitig zu einer tieferen Erholung bei. Es wird wie Lait Jambes Lourdes aufgetragen, jedoch bis weit zu den Oberschenkeln hinauf. Zur Belebung der Beine ist Huile "Tonic" ideal. Wie schon während der Schwangerschaft beginnen Sie mit dem Auftragen am Fußgewölbe, das Ihr ganzes zusätzliches Gewicht tragen musste (siehe Seite 27).

Lait Buste Ultra-Fermeté¹ mit dem Extrakt der Vu Sua² fördert die Festigkeit der Büste, indem es die Kollagenfaserproduktion in der Haut stimuliert. Die Haut wirkt glatter und geschmeidiger, das Hautbild verfeinert.

„Lifting“-Effekt

Eine optisch schöne Büste mit Gel Buste Super Lift. Pflanzliche Straffungstoffe „liften“ den „natürlichen Büstenhalter“ ganz sanft. Ideale Pflege für die ersten Monate: Lait Buste Ultra-Fermeté¹ abends, Gel Buste Super Lift morgens. Vorbeugung heißt die Devise in dieser Phase des Abnehmens, abwechselnd mit dem Gel auch Soin Complet Spécial Vergetures verwenden. Die Basispflege mit Gommage Exfoliant und Huile "Tonic" nicht vernachlässigen.

1. Wenn Sie einige Hygiene-Regeln einhalten, können Sie das Produkt auch verwenden, wenn Sie stillen: Reinigen Sie die Brustwarze vor dem Stillen. 2. Sternapfel, die Frucht wird vor allem im Süden von Vietnam geerntet.

Strahlendes Gesicht

Nach der Entbindung verändert sich Ihre Haut, sie wird trockener. Unter dem Einfluss der Schwangerschaftshormone speicherte sich im Gewebe Wasser, so dass nur sehr wenig Wasser für die Feuchtigkeitsversorgung der Haut verfügbar war. Damit sich Ihre Freude als junge Mutter auch im Gesicht widerspiegelt, sollten Sie Ihre Haut verwöhnen: mit sanfter, aber intensiver Reinigung, wirkungsvoller Pflege und einem leichten Makeup.

Perfekte Reinigung

Morgens: Starten Sie in den Tag mit Wasser und der hauttypgerechten Schaumreinigung Doux Nettoyant Moussant¹. Diese sanfte Reinigung entfernt Schmutzpartikel und normalisiert die Talgabsonderungen sowie den pH-Wert der Haut. Wenn Sie eine milchige Konsistenz vorziehen, verwenden Sie die Reinigungs-Emulsion mit Alpenkräutern, Lait Démaquillant Velours "Herbes des Alpes".

1- bis 2-mal pro Woche: Um den Teint wieder strahlend frisch aussehen zu lassen, sollten Sie das Peeling beibehalten, das schon während der Schwangerschaft fester Bestandteil Ihres Pflegeplans war. Sie haben vier Produkte zur Auswahl: Doux Peeling ist eine absorbierende Peeling-Creme, die so sanft ist, dass sie sich auch für sehr empfindliche Haut eignet. Oder Comfort Scrub, nährendes Öl-Peeling mit Mikrokristallen aus Zucker, ideal für trockene Haut, Fresh Scrub für alle Hauttypen und Pure Scrub für Misch- und ölige Haut. Alle Produkte befreien die Haut von verhornten Zellen und Schmutzpartikeln, für einen klaren Teint. Auf perfekt gereinigter Haut können die anschließend aufgetragenen Pflegeprodukte ihre Wirkung optimal entfalten. Zusätzlich stimuliert das Peeling die Zellaktivität. Dadurch wirkt es straffend und lässt die Gesichtszüge klar definiert aussehen.

1. In drei Versionen erhältlich: für normale bis Mischhaut, für Mischhaut bis ölige Haut, für trockene bis sensible Haut.

Feuchtigkeit und intensive Pflege

Für eine frische Ausstrahlung benötigt die Haut Feuchtigkeit und wirksame Pflegesubstanzen. Die ideale Tagespflege ist Multi-Active Jour, die Sie vielleicht schon aus der Zeit Ihrer Schwangerschaft kennen (siehe Seite 42). Sie beugt ersten Fältchen vor und bewahrt die Jugendlichkeit der Haut. In der Nacht schöpft die Haut neue Kraft. Die Nachtcreme sollte diese Erholungsphase unterstützen, Feuchtigkeit spenden und regenerieren. Die Nachtpflege Multi-Active Nuit zieht sofort in die Haut ein – ideal. Das Ergebnis: jeden Morgen sieht die Haut ausgeruht aus und wirkt glatter sowie geschmeidiger. Für die Haut ab 40 ist das Pflege-Duo Extra-Firming Jour und Nuit genau richtig.

Wenn Sie ein Gesichts-Öl bevorzugen, verwenden Sie Huile Orchidée Bleue. Ätherische Öle aus Patschouli und Extrakt der Blauen Orchidee stärken und revitalisieren. Haselnuss-Öl nährt und macht die Haut geschmeidig. Wenn Ihre Haut überreizt ist und sensibel reagiert, verleiht ihr das Serum Multi-Réparateur Restructurant ein vollkommene Komfortgefühl. Die SOS Pflege für Haut, die nichts mehr verträgt, rekonstruiert die Haut Tag für Tag, beruhigt sie sofort und schenkt ihr ihm Nu neue Geschmeidigkeit, pflegt sie streichelzart und strahlend schön.

Bei allen Frauen erzielt **Double Serum** sichtbare Ergebnisse auf der Haut. Dieses außergewöhnliche Produkt ist reich an Anti-Age Pflanzenextrakten und inspiriert von der Doppelnatur des schützenden Hydrolipidfilms der Haut. Mit seinen zwei öl- und wasserbasierten Formeln vereint Double Serum 20 der leistungsstärksten Pflanzenextrakte sowie einen Curcuma-Extrakt, der reich an Turmeron ist, ohne Risiko von Inkompatibilität, für sichtbare Ergebnisse bei Zeichen der Hautalterung.



2. Schön nach der Schwangerschaft

Pflegen Sie Ihre Augenpartie

Wenn Sie feststellen, dass sich Müdigkeit sehr schnell in Ihrem Gesicht ablesen lässt und sich Augenschatten zeigen, entspannen Sie die Augenpartie jeden Morgen mit Gel Contour des Yeux oder Extra-Firming Yeux, dem Festigkeits-Experten bei Falten und für mehr Ausstrahlung. Beide Augenpflege-Produkte enthalten Pflanzenextrakte in hoher Konzentration, die beruhigend wirken sowie Schwellungen und Augenringe mildern. Sie können sogar über dem Makeup aufgetragen werden, mit Soforteffekt.

Tupfen Sie eine kleine Menge vom Augeninnenwinkel nach außen sanft

ein (siehe Seite 46).

Wenn Ihr Gesicht müde aussieht und aufgrund der Hormonschwankungen immer noch leicht aufgequollen wirkt, oder wenn Sie dabei sind abzunehmen, dann verfeinert V Shaping Facial Lift, das Serum zur Profiloptimierung, Ihr Gesicht und lässt die Gesichtszüge jünger wirken. Die spezielle Clarins Massage „Auto-Lifting Méthode“ regt die Drainage an. Ihre Haut wird sanft gestrafft, Ihre Gesichtszüge erscheinen frischer und klarer.

Frische Ausstrahlung

Wenn die Haut an Ausstrahlung, Geschmeidigkeit und Festigkeit eingebüßt hat, sollten Sie sofort aktiv werden, um dank Double Serum die Hautfunktionen zu stimulieren, für eine sichtbare Wirksamkeit auf die Zeichen der Hautalterung: straffere Haut, Fältchen sichtbar gemildert, neue Ausstrahlung, ein gleichmäßigerer Teint und verfeinerte Poren. Es wird morgens und/oder abends vor Ihrer gewohnten Pflege auf Gesicht und Hals aufgetragen. Um in Form zu sein gibt es nichts Besseres als eine Vitaminkur. Crème Eclat du Jour ist reich an Vitamin C und gibt Ihrer Haut einen Energiekick.

Achtung, Sonne

Die Hormonumstellung ist noch in vollem Gange. Aus diesem Grund besteht bei jedem Aufenthalt in der Sonne immer noch die Gefahr, dass sich unschöne Pigmentflecken bilden. Schützen Sie Ihr Gesicht mit einem hohen Lichtschutzfaktor, z.B. Crème Solaire Visage UVA/UVB 50+¹ oder UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 / UVB-UVA, wenn Sie unter einer so genannten Schwangerschaftsmaske leiden. Für den Körper ist Lait-en-Spray Solaire UVA-UVB 50+ die richtige Sonnenpflege. Um jedem Risiko aus dem Weg zu gehen, verwenden Sie am besten die Selbstbräuner Eau Lactée Auto-Bronzante und Lait Fondant Auto-Bronzant SPF6 für einen schön gebräunten Körper.

1. Nicht in allen Ländern erhältlich.

Spezialtraining von Clarins

Wichtig nach der Geburt: Dammbereich

Bevor Sie irgendeinen anderen Bereich trainieren, sollte das An- und Entspannen des Dammbereiches trainiert werden.

Keine Bauchmuskelübungen! Wenn Sie soweit sind, dann können Sie wieder mit den Übungen für den Dammbereich anfangen. Sonst warten Sie bis zur Kontrolluntersuchung zwei Monate nach der Entbindung bei Ihrem Gynäkologen. Lernen Sie, wie Sie gezielt die Muskeln im Dammbereich anspannen und entspannen. Erst danach können Sie sich den Bauchmuskeln widmen. Sie können die empfohlenen Übungen von Arzt und Hebamme durch die Clarins Übungen (siehe Seite 30) ergänzen, die Sie vielleicht schon während der Schwangerschaft regelmäßig durchgeführt haben. Um Venenprobleme zu vermeiden, machen Sie mit den Übungen weiter, die Clarins für die Klinik empfohlen hatte (siehe Seite 53).

Stärken Sie die Büste

Ob Sie stillen oder nicht, die Büste muss gestärkt werden. Um die Muskeln zu trainieren, die die Büste halten, können Sie mit den Übungen weitermachen, die Clarins bereits während der Schwangerschaft und in der Klinik empfohlen hatte (siehe Seite 34).

Die Zeit vergeht. Das Baby wird größer, die Mutter immer schöner.

Rückkehr zum „Normalzustand“. In den Tagen nach der Entbindung waren Sie sicher überrascht und manchmal sogar ein wenig beunruhigt darüber, wie sich Ihr Körper verändert hat: die Form der Büste, die Rundungen des Bauches, die Oberschenkel und das Gesäß, die ein wenig kräftiger wirken...

Dank sanfter Unterstützung durch Pflege und Gymnastik hat der Körper nun allmählich zu seinem Gleichgewicht gefunden. Die Stillabstände – besonders in der Nacht – werden länger und Sie schlafen besser. Bald werden Sie das Ziel erreicht haben, sich wieder in und mit Ihrem Körper absolut wohl zu fühlen. Durch die Geburt haben Sie mindestens 7 – 8 Kilogramm an Gewicht verloren: das Gewicht des Babys, die Plazenta, das Fruchtwasser und das Wasser, das der Körper gespeichert hatte. Die überflüssigen Pfunde, die sich im Laufe der neun Monate angesammelt hatten, werden Schritt für Schritt abgebaut. Um das Gewebe zu schonen, sollten Sie das Gewicht langsam reduzieren. So vermeiden Sie, dass die Haut ihre Spannkraft und so ihr schönes, straffes Aussehen verliert. Befolgen Sie auf jeden Fall die Ratschläge Ihres Arztes oder der Hebamme.

Erstellen Sie einen ausgewogenen Ernährungsplan

Wenn nach der Entbindung noch überflüssige Pfunde geblieben sind, sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten und Ihren Körper regelmäßig bewegen. Keine extremen Diäten. Lassen Sie keine der drei Hauptmahlzeiten ausfallen und legen Sie besonderen Wert auf das Frühstück: Tee, Müsli oder Vollkornbrot, ein Joghurt oder ein Glas Milch, Fruchtsaft oder Obst, so starten Sie bestens in einen schönen Tag.

Um abzunehmen, muss die Kalorienzufuhr in Form von Zucker und Fett reduziert werden. Ein ausgewogener Menüplan könnte so aussehen: mittags Fleisch, abends Geflügel, Eier oder Fisch. Als Beilage jeweils grünes, in Dampf gegartes Gemüse und als Nachspeise Quark. Essen Sie nach Möglichkeit nie maßlos und reduzieren Sie die Aufnahme von Fett und Zucker, der im Organismus in Fett umgewandelt wird. Früchte sollten Sie nicht während einer

2. Schön nach der Schwangerschaft

Mahlzeit essen. Besser ist es, sie in gemäßigter Menge zwischen den Mahlzeiten zu essen, da sie eine wichtige Vitaminquelle darstellen (siehe Tabelle S. 17). Auch Mineralwasser hilft Ihnen beim Abnehmen. Trinken Sie jeden Tag 1,5 Liter stilles Wasser. Alkohol sollten Sie ganz meiden. Er enthält nicht nur viele Kalorien, sondern regt auch den Appetit an. Doch das Abnehmen hat noch andere Feinde, nämlich Erschöpfung und Stress. Daher ist es sinnvoller, mit dem Abnehmen zu beginnen, wenn Sie sich fit fühlen. Auch sollten Sie erst an Diät denken, wenn Sie nicht mehr stillen. 2 bis 3 Kilo zu viel sind in der Stillzeit eine nützliche Energiequelle.

Sport bringt Sie wieder in Schwung

Während der Schwangerschaft konnten Sie schwimmen, spazieren gehen und leichte Gymnastik machen. Das Schwimmen sollten Sie beibehalten, denn es ist nicht nur gut für junge Mütter, sondern generell für

alle Frauen. Schwimmen schenkt dem Körper eine straffe, feine Muskulatur, die sehr ästhetisch wirkt. Warten Sie jedoch mindestens einen Monat, bevor Sie ein Bad nehmen, sei es in der Badewanne, im Schwimmbad oder im Meer. So lange dauert es, bis sich der Gebärmutterhals wieder geschlossen hat. Sie profitieren nicht nur von der entspannenden Wirkung des Wassers, sondern trainieren auch die Büste und den Rücken. Dies ist sehr wichtig, um das Baby schmerzfrei tragen zu können. Denken Sie daran, sich nach dem Schwimmen gründlich zu duschen und die Haut mit einer Feuchtigkeitspflege zu verwöhnen, denn Chlor und Kalk trocknen die Haut aus. Jetzt können Sie endlich wieder alle Sportarten ausführen, die Sie lieben. Nichts bringt Sie so schnell wieder in Topform wie regelmäßiger Sport. Darüber hinaus bietet sich Ihnen durch Sport eine hervorragende Gelegenheit, die Freizeit mit Ihrem Partner zu verbringen.

Wenn Sie sich noch zu rundlich fühlen, gibt es nur eines: Abnehmen. Aber wenn Sie die Kalorienzufuhr bremsen – selbst wenn Ihre Diät ausgewogen ist – nehmen Sie überall ab, auch an Stellen, an denen Sie es vielleicht gar nicht möchten. Das Abnehmen sollte sich daher auf die Stellen konzentrieren, die es am nötigsten haben. Wirkungsvolle Unterstützung bietet ein Pflegeprogramm, das die Elastizität und Festigkeit der Haut wiederherstellt. Für das Gelingen Ihrer Rundum-Kur ist eines entscheidend: Sie müssen es wirklich wollen. Sie müssen bereit sein, für Ihr Ziel Ihre Ernährung umzustellen, und Sie müssen konsequent morgens und abends die entsprechenden Pflegeprodukte anwenden.

Die richtige Anwendung

Unterstützen Sie das Fußgewölbe

Während der Schwangerschaft verstärkt sich zum einen die Beweglichkeit der Gelenke, zum anderen besteht die Gefahr, dass durch das zusätzliche Gewicht das Fußgewölbe absinkt (vor allem im Mittelfußbereich). Nehmen Sie einen Fuß in beide Hände, umschließen Sie das Fußgewölbe mit den Fingern und massieren Sie die Fußsohle von den Zehen bis zur Ferse. Unterstützen Sie die Massage mit Lait Jambes Lourdes oder Huile "Tonic".

Letzteres dürfte aber kein Problem sein, da Pflege mit Clarins Spaß macht. Gerade in dieser Zeit ist ein Produkt besonders wichtig: das Peeling Gommage Exfoliant Peau Neuve, das Sie 2-mal wöchentlich anwenden sollten.

Für jedes Hautbedürfnis gibt es eine Lösung

Seit über 60 Jahren bereits gibt es in Schönheitsinstituten Clarins Behandlungen für einen schön definierten Körper. Durch diese Erfahrung konnte Clarins wirkungsvolle Produkte entwickeln, die auf die tatsächlichen Pflegebedürfnisse der Frauen abgestimmt sind. Orangenhaut durch Spannkraftverlust: Das unebene Hautrelief, das vor allem an der Rückseite der Oberschenkel und am Gesäß auftritt, wird oft mit Cellulite verwechselt. Machen Sie den Test: Legen Sie die Handfläche auf den Oberschenkel und ziehen Sie die Haut leicht nach oben.



Wenn die Haut nun glatt erscheint, leiden Sie unter Spannkraftverlust des Gewebes, der auch bei sehr schlanken Frauen auftreten kann. Body Fit Anti-Cellulite Contouring Expert ist die Spezialpflege für eine verbesserte Hautqualität. Die Gel-Creme vitalisiert die Haut, schenkt eine glattere Oberfläche und einen gleichmäßigeren Hautton an der Hüft- und Oberschenkelpartie. Bei Problemzonen an Bauch und Hüften helfen eine ausgewogene Ernährung und die Körpercreme Masvelt. Sie zeigt einen verfeinernden, festigenden und pflegenden Dreifach-Effekt. Ihre Textur ist ideal für die Massage. Durchblutung und Drainage werden gefördert und damit die Wirkung der Creme unterstützt. Geschwollene Beine: Grund dafür ist ein verlangsamter Stoffwechsel. Das Körperpflege-Öl Huile "Anti-Eau" aus 100% Pflanzenextrakten enthält entstauenden Ginster, belebende Pelargonie und stimulierenden Majoran. Extrakte aus Ginster und Tonkabohne stimulieren den Stoffwechsel, die ideale Pflege um das Schweregefühl in den Beinen zu lindern. Verfeinert und glättet das Hautbild. Der Hautstoffwechsel wird aktiviert, das Gewebe gefestigt und die Haut wird geschmeidig. Huile "Anti-Eau" wird vorzugsweise abends auf die noch feuchte Haut aufgetragen. Beginnen Sie bei den Füßen und streichen Sie mit leichtem Druck bis zur Mitte des Oberschenkels. Diese Selbstmassage verstärkt die Wirksamkeit des Öls.

2. Schön nach der Schwangerschaft

Das ideale Programm

Die Körperpflegeprodukte von Clarins zeigen die schönsten Resultate, wenn Sie gleichzeitig auf Ihre Lebensgewohnheiten achten, vor allem Sport, Entspannung und Ernährung. Sie können die Produkte alleine oder in Kombination verwenden, denn häufig treten zwei Hautbedürfnisse gemeinsam auf. Clarins empfiehlt zwei Pflegeprogramme. Beide sind auf drei Monate ausgelegt und bestehen aus zwei Phasen: Verfeinern (zwei Monate) und Stabilisieren.

• Sie sind eher rundlich und haben Orangenhaut:

- Morgens Body Fit Anti-Cellulite Contouring Expert, abends zum Verfeinern Körpercreme Masvelt.
- Morgens Body Fit Anti-Cellulite Contouring Expert, abends zum Stabilisieren Huile "Tonic". Dieses Körperpflege-Öl belebt die Haut und macht sie geschmeidig zart.



• **Ihre Beine sind geschwollen, das Hautbild wirkt uneben:**

- Morgens Body Fit Anti-Cellulite Contouring Expert, abends zum Verfeinern Huile "Anti-Eau".

- Morgens Body Fit Anti-Cellulite Contouring Expert, abends zum Stabilisieren Huile "Tonic".

Tragen Sie die Produkte von den Fesseln bis zur Hüfte auf (siehe Seite 25).

Wenn Ihre Beine angeschwollen sind, machen Sie keine Gymnastikübungen im Stehen, bei denen die Beine das ganze Körpergewicht tragen müssen.

Legen Sie sich lieber hin. Alle Bewegungen, bei denen die Beine nach oben gestreckt werden, fördern die Durchblutung. Gleichzeitig trainieren Sie die Bauchmuskeln.

Tipps zum Abnehmen

• Stellen Sie Ihre Ernährung konsequent um. Für immer. Denn schlank bleiben ist leichter als schlank werden. Vermeiden Sie strenge Diäten, die Ihrem Körper Energie entziehen und die Sie nicht lange durchhalten können.

• Lassen Sie niemals eine Mahlzeit ausfallen und legen Sie besonderen Wert auf ein gutes Frühstück.

• Vermeiden Sie Überanstrengung, Erschöpfung und Stress. Ruhe und Entspannung helfen Ihnen beim Abnehmen.

• Vermeiden Sie beim Sport alles Extreme. Körperliche Aktivität ist wichtig und gesund, zu viel Sport ist jedoch schädlich.

• Nehmen Sie keine heißen Bäder, kühle Duschen sind besser für die Spannkraft Ihrer Haut (siehe Seite 21).

• Wiegen Sie sich nur 2-mal pro Woche, immer zur selben Zeit und unter den gleichen Bedingungen. Achten Sie auf eine geregelte Verdauung.

Bauchpartie in Form

Wenn der Dammbereich wieder optimal trainiert ist, stehen die Bauchmuskeln auf dem Programm.

Die Rundum-Übung von Clarins

Beginnen Sie wieder mit dieser Übung und machen Sie sie regelmäßig. Sie sollte zu einer täglichen Gewohnheit werden. Die genaue Beschreibung finden Sie auf den Seiten 37 bis 39.

Übungen

Bauchmuskel trainieren.

Legen Sie sich auf den Rücken. Das linke Bein ist gestreckt, das rechte angezogen. Spannen Sie den Dammbereich an. Heben Sie den Schulterbereich vom Boden und drücken Sie mit der linken Hand gegen das rechte Knie. 5 Sekunden halten, dann die Seite wechseln. 10-mal auf jeder Seite wiederholen.



Aufrecht auf den Boden setzen.

Die Beine sind leicht gespreizt. Drehen Sie nur den Oberkörper mit geradem Rücken von links nach rechts. Unterstützen Sie diese Bewegung, indem Sie die Arme angewinkelt anheben und die Hände ineinander greifen. 10- bis 50-mal wiederholen.



Die Hände im Nacken verschränken.

Schulterpartie anheben. Die Beine ebenfalls anheben und abwechselnd anwinkeln, dabei jeweils mit dem rechten Ellbogen das linke Knie und mit dem linken Ellbogen das rechte Knie berühren. Die Beine bleiben dabei immer angehoben. 10- bis 50-mal wiederholen.



Auf den Rücken legen und Beine anwinkeln.

Die Füße stehen fest auf dem Boden. Heben Sie Po, Becken und Rücken an und versuchen Sie, eine möglichst gerade Linie zu bilden. Nur die Schultern, Arme und Füße bleiben am Boden. 5-10 Sekunden halten. 5- bis 10-mal wiederholen.





Ihr Makeup? Happy, easy, healthy!

Mit einem Baby zu Hause fällt es nicht immer leicht, sich Zeit zum Schminken zu nehmen. Dabei reichen wenige Minuten, um aus Ihnen eine strahlend schöne Mama (und Frau!) zu machen. Sie sehen blendend aus, ganz mühelos.



Die Basis für einen frischen, natürlichen Teint

Für ein makellos frisches Aussehen Lisse Minute Base Comblante mit Ihrem bevorzugten SOS Primer* mischen und mit leichten Streichbewegungen auf das Gesicht auftragen. Ihre Haut wirkt im Nu glatter und ist mit Feuchtigkeit versorgt. Ihr Teint bleibt auch während langer Tage mit Ihrem Liebling strahlend frisch. Betonen Sie ihn mit einem Hauch Rouge mit natürlichem Finish: Blush Prodiges 08 sweet rose.

*In 6 Farben erhältlich.

2. Schön nach der Schwangerschaft

Bringen Sie Ihren Blick zum Leuchten

...und Sie werden auf den Fotos bezaubernd aussehen! Hellen Sie Ihre Lider ganz sanft und natürlich auf mit Nude-, Beige- und Rosé-Tönen. Der matte Lidschatten mit Gel-Creme-Textur Ombre Velvet 02 Pink Paradise wird Sie begeistern: neuartige Farbpigmente, ultra-leichtes Auftragen und wunderbar glättender Effekt. Tragen Sie danach einen Hauch Supra Volume Mascara auf, für einen faszinierend intensiven Blick.

Verschönern Sie Ihr Lächeln

Für Küsse ohne Ende (und ohne Spuren zu hinterlassen)! Spielen Sie mit Eau à Lèvres rose 01 für einen sofort frischen Look. Die Lippenessenz mit variabler Farbintensität zieht im Nu ein und färbt nicht ab. Für zusätzlichen Glanz tragen Sie Embellisseur Lèvres in den Farbtönen rosé oder rosewood auf der Lippenmitte auf. Die cremige Textur mit köstlichem Geschmack verschmilzt mit den Lippen und versorgt sie dank Extrakten des Sheabaums mit Feuchtigkeit. Die Lippen wirken voller und verführerisch schön.



Gute Gewohnheiten

Sie sind jetzt eine junge Mutter und es gibt zwei Gründe, warum Sie sich freuen können: Zunächst einmal natürlich Ihr Baby. Aber auch Ihr Körper ist schöner geworden. Und Sie haben sich feste Pflegerituale angewöhnt.

Gesicht

- Reinigen Sie das Gesicht jeden Morgen.
- Reinigen Sie das Gesicht jeden Abend.
- Schützen Sie Ihr Gesicht jeden Tag mit einer Tagescreme.
- Pflegen Sie die Haut intensiv während der Nacht.
- Machen Sie 1- bis 2-mal pro Woche ein Peeling.

Büste

- Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung (strecken Sie sich immer wieder, wenn Sie möchten).
- Tragen Sie beim Sport einen stützenden Büstenhalter.
- Wenn Sie ein Körperpeeling durchführen, behandeln Sie immer auch den „natürlichen Büstenhalter“.

Schöne Haut

- Essen Sie ausgewogen.
 - Trinken Sie täglich 1,5 Liter stilles Mineralwasser.
 - Treiben Sie regelmäßig Sport.
 - Vermeiden Sie Stress.
 - Schlafen Sie ausreichend.
 - Schützen Sie die Haut in der Sonne.
- All diese Tipps sind leicht und schnell umzusetzen. Sie helfen Ihnen dabei, noch lange eine schöne Mutter und attraktive Frau zu bleiben.

Körper

- Verzichten Sie auf heiße Bäder zugunsten von erfrischenden Duschen.
- Machen Sie, möglichst schon als Teenager, 1- bis 2-mal pro Woche ein Peeling.
- Verwöhnen Sie Ihre Haut mit einer Feuchtigkeitspflege.
- Beugen Sie Orangenhaut mit einer festigenden Pflege vor.
- Wiegen Sie sich 1- bis 2-mal pro Woche zur selben Zeit und unter den gleichen Bedingungen.

Sie sind während und nach der Schwangerschaft strahlend schön!