

## Vier Tipps von Barbara Becker für einen entspannten Start in das neue Jahr

**Ulm, 5. Januar 2022 – Auch wenn die Weihnachtstage als eine Zeit der Besinnung und inneren Einkehr gelten, lässt sich Stress nicht immer vermeiden. Viele schöne Momente mit Familie und Freunden bedeuten oft auch Organisation und Hektik. Umso wichtiger ist es, den Jahresbeginn mit neuer Energie und Kraft achtsam zu begehen. Schon kleine Auszeiten und Entspannungsübungen wirken Wunder, gerade in der dunklen Jahreszeit. Eine hilfreiche Unterstützung bieten dabei die Produkte von Gesundheitsspezialist Beurer.**

Beurer hat viele nützliche Helfer wie die Yoga- und Stretchmatte, Shiatsu-Sitzauflagen, Tageslichtlampen oder EMS/TENS-Geräte im Sortiment, um gute Vorsätze zum Jahresbeginn entspannt anzugehen. Gemeinsam mit Markenbotschafterin Barbara Becker gibt das Ulmer Unternehmen Tipps für kleine und große Auszeiten zwischendurch. Als Selfmade-Unternehmerin für Mode, Beauty und Fitness sowie Zweifach-Mutter weiß Barbara Becker nur zu gut, was für das eigene Wohlbefinden wichtig ist.



### 1. Zeit nehmen für Dehnungen

„Yoga ist für mich eine Energiequelle und der Schlüssel zu innerer Balance und Stärke. Dabei ist Yoga auch immer Stretching: Bei den intensiven Bewegungen werden Muskeln, Sehnen und Bänder sanft gedehnt

und bleiben elastisch und geschmeidig“, so Barbara Becker. Für Entspannung nach dem Training sorgt die Yoga- und Stretchmatte MG 280 von Beurer. Sie bietet vier verschiedene Programme mit drei Intensitätsstufen zur Massage und Dehnung im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Sieben Luftkammern dienen zur Nachahmung von Yoga- und Stretchübungen. Für zusätzliches Wohlbefinden sind Wärme und Vibrationsmassage individuell zuschaltbar. Das Produkt eignet sich perfekt für alle, die mehr Flexibilität, Beweglichkeit und Ruhe in ihren Alltag integrieren möchten.



### 2. Verspannungen im Rücken lockern

Eine prima Ergänzung zu aktiven Yoga-Sessions sind wohltuende Massagen, nach denen man sich wie neugeboren fühlt: „Gegen Anspannung hilft nur

**Beurer GmbH**  
Söflinger Straße 218  
89077 Ulm  
Deutschland  
Tel. +49 731/3989-0  
Fax +49 731/3989-295

**Beurer Austria GmbH**  
Franz-Hönig-Straße 7  
4910 Ried im Innkreis  
Österreich

**Ansprechpartner**  
Anna-Katharina Peuker  
[presse@beurer.de](mailto:presse@beurer.de)

**Website**  
[www.beurer.com](http://www.beurer.com)  
[www.beurer-gesundheitsratgeber.com](http://www.beurer-gesundheitsratgeber.com)

#### Social Media



barbara  becker  
&  
beurer

Entspannung – und da geht nichts über eine richtig gute Massage. Eine, die genau die Punkte trifft, die festsitzen. Sie muss kraftvoll sein und tief in die Muskulatur eindringen. So lösen sich Blockaden und die Energie fließt wieder durch den Körper“, so Barbara Becker weiter.



Dabei unterstützen kann beispielsweise die Shiatsu-Therapie. Shiatsu ist eine japanische Behandlungsmethode, die durch gezielte Fingerdruckmassage die tieferliegenden Muskelpartien anspricht. Und das Massage-Studio gibt es auch für zu Hause mit der Shiatsu-Luftkompression-Sitzauflage MG 320 von Beurer. Die Auflage lässt sich bequem auf einem Stuhl oder Sessel platzieren. Dann heißt es nur noch: hinsetzen und entspannen!



### 3. Tageslicht hellt die Stimmung auf

Während sich Yoga- und Massage-Sitzungen problemlos in Innenräume verlagern lassen und Jahreszeiten-unabhängig sind, schwindet die Aussicht auf Tageslicht im Winter und Frühjahr: „Bei manchen Dingen fällt es einem erst auf, wie wichtig sie sind, wenn sie fehlen. Ganz extrem ist das bei Licht. Denn das hat einen riesigen Einfluss auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden. Zu wenig Tageslicht, das mögen die innere Uhr und die Hormone gar nicht. Aber mit der Tageslichtlampe von Beurer geht die Sonne auch drinnen auf“, sagt Barbara Becker. „Manchmal nehme ich auch ganz bewusst eine kleine Auszeit und gehe eine halbe Stunde ‚lichtduschen‘, um meinen Serotonin-Speicher aufzufüllen.“ Mit ihren 10.000 Lux Lichtstärke und unterschiedlichen Helligkeitsstufen bringt die TL 100 Tageslicht in die eigenen vier Wände, sorgt für einen Frischekick zwischendurch und Lichtmangelercheinungen lassen sich ausgleichen. Weiterhin kann das Produkt dank seiner über 250 Farbvariationen auch als Stimmungslicht genutzt werden. Steuern lässt sich alles über die „beurer LightUp“ App.



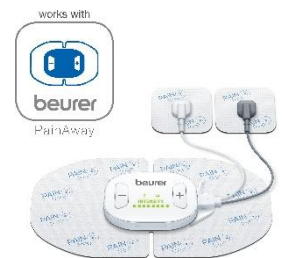
### 4. Regeneration nicht vergessen

Regelmäßiges Training ist wichtig, um Stress zu reduzieren oder gar vorzubeugen. Doch mindestens genauso wichtig sind Pausen zur gezielten



Regeneration: „Ich bin ein aktiver Mensch und höre immer sehr sorgfältig auf meinen Körper. Wichtig ist ein ausgewogenes Training, eine gute Regeneration und Schmerzen sofort zu behandeln, wenn sie entstehen. Bei alledem hat mich die Elektrostimulation als effektive Methode total überzeugt. Über elektrische Impulse werden Muskel- und Nervenfasern stimuliert. Das funktioniert sowohl zur Schmerzlinderung – die

Therapie nennt sich TENS – als auch zur Rehabilitation und Stärkung der Muskeln. Die meisten kennen das als EMS-Training“, erklärt Barbara Becker. Beurer hat beide Technologien in einem Gerät vereint – dem EM 70 Wireless. Mit seinen Elektroden kann das Gerät Schmerzen medikamenten- und nebenwirkungsfrei (TENS) lindern und eignet sich darüber hinaus für gezieltes Muskeltraining, Entspannung und Massage. Insgesamt stehen 19 Programme zur Auswahl, die ganz praktisch per Fernbedienung steuerbar sind. Die „beurer PainAway“ App bietet zusätzlich hilfreiche Informationen und Anwendungshinweise.



Weitere Tipps und Informationen zum Beurer Sortiment gibt es online unter [www.beurer.com](http://www.beurer.com).

## Über Beurer

Beurer wurde 1919 in Ulm gegründet und steht für Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem Segment ist das Traditionsunternehmen heute in mehreren Produktparten führend: unter anderem als Marktführer in Europa im Bereich Schmiegsame Wärme, Marktführer in Deutschland für Blutdruckmessgeräte und Massageprodukte, sowie als einer der führenden Anbieter von Personenwaagen in Europa. Das Portfolio wird in allen Bereichen kontinuierlich weiterentwickelt und bietet Produkte für die Heimanwendung. Darunter finden sich Personenwaagen, Küchenwaagen, Kofferwaagen, Luftreiniger, Luftentfeuchter, Luftwäscher, Thermo-Hygrometer, Aroma Diffuser, Blutdruckmessgeräte, Blutzuckermessgeräte, mobile EKG-Geräte, Hörhilfen, Pulsoximeter, Inhalatoren, Fieberthermometer, ein Schlafsensoren, Lichtwecker, ein Schnarchstopper, Tageslichtlampen, Infrarotlampen, TENS/EMS Geräte, Massageprodukte (Fuß-Massage, Shiatsu-Massage, Massage-Sessel, Massage-Kissen, Faszien-Massage, Venen-Trainer), Entspannungshilfen, Haarentfernungsgeräte (klassisch, IPL, Laser), FaceCare und HairCare Produkte, ein cellulite releaZer, Kosmetikspiegel, Maniküre/Pediküre Sets, eine Babycare Linie, Basalthermometer, Aktivitätssensoren, eine Aktivitätsuhr und Pulsuhren. USB-Schnittstellen und *Bluetooth*® ermöglichen für immer mehr Connect-Produkte eine Anbindung an die wachsende Beurer App-Welt und/oder Software. Das Familienunternehmen unterhält ein weltweites Distributionsnetz in mehr als 100 Länder und beschäftigt derzeit ca. 900 Mitarbeiter. Weitere Informationen finden Sie unter [www.beurer.com](http://www.beurer.com).