



ZIMT- ZAUBER

Geben Sie ab sofort eine Prise Zimt in Ihren Tee. Er schmeckt z. B. in Rooibostee besonders gut. Das Gewürz regt die Durchblutung an und verbreitet so den ganzen Tag eine wohlige Wärme.

UNS IST NICHT MEHR KALT...

... denn wir kurbeln die Durchblutung von innen an

KUSCHEL-MASSAGE

Frieren ist bei Ihnen ein Dauerzustand? Dann sollten Sie sich mit Arnikaöl (z. B. von Weleda, 11 Euro) massieren. Das wärmt die Muskeln, die „Heizkraftwerke“ des Körpers. So geht es: Bearbeiten Sie jeweils 2 Minuten den rechten und linken Oberarm und dann beide Waden, indem Sie mit dem Daumen die Muskeln in Längsrichtung ausstreichen. So wird die Blutzirkulation stimuliert und Ihnen wohligh warm!

WIR HABEN SAMTWEICHE HAUT...

... weil wir auf die richtige Pflege setzen und ordentlich Dampf machen

„SAUNA KÖYHÄN APTEEKKI“

Das ist ein finnisches Sprichwort und heißt: „Die Sauna ist die Apotheke der Armen“. Und der Cleveren. Denn der Heiß-kalt-Wechsel schützt unsere Haut vor dem Austrocknen. So zeigte eine Studie der Universitäts-Hautklinik Jena, dass sich beim Schwitzen die Gefäße erweitern, wodurch die Haut besser durchblutet wird und die Wasserspeicherkapazität der Haut steigt.

DARÜBER FREUT SICH

GESTRESSTE HAUT

Die „All Day Body Lotion“ beruhigt die Haut mit Aloe vera und macht sie geschmeidig zart. Von Dr. Schrammek, 250 ml, um 22 Euro.

EMPFINDLICHE HAUT

Das Körperöl lindert Reizungen und Rötungen mit Kokos- und Avocadoöl. Von Avène, 200 ml, um 16 Euro.

SEHR TROCKENE HAUT

Die reichhaltige Körperbutter ist dank Mandelöl und Sheabutter besonders feuchtigkeitsspendend. Von Venus Perfect Body Care, 200 ml, um 9 Euro.

