


Reformhaus KURIER

INR MAGAZIN FÜR GESUNDES LEBEN

Ausgabe
01.07.2012/Juli/2012

Position



Seite 10
Rubrik

Heftumfang 48 Seiten
Medienart Printmedien
Medientyp Kundenzeitschriften
Erscheinungsweise monatlich
Branche Ernährung allgemein
Bundesland Überregional
Nielsengebiet nicht zugeordnet

Kunde Carl.com GmbH

Auftrags-Nr. 16774
Kunden-Nr. 30763
Thema-Nr. 021.082

Suchbegriff(e) 1. Logona 2. Heliotrop

Verlag ReformhausMarketing GmbH, 19246 Zarrentin, Ernst-Litfaß-Str. 16, Tel.: 038851 510, E-Mail: info@reformhauskurier.de, URL: www.reformhauskurier.de

Redaktion Redaktion Reformhaus Kurier, 63071 Offenbach, Waldstr.226, Tel.: 069 9855829 0, Fax: 069 9855829 29
E-Mail: info@reformhauskurier.de, URL: www.reformhauskurier.de

Publikation	Auflage *		Reichweite** (in Mio.)	Medien-Nr.
	verkauft	verbreitet gedruckt		
Reformhaus Kurier	k.A.	1.000.000	1.000.000 ¹	5,30 ^a 3411

Quelle(n): * 1. Stamm ** a. gewichtet



Friskhekick

nach dem

Sport



Sport im Freien tut Ihnen gut: Das Sonnenlicht kurbelt die Produktion von Vitamin D im Körper an und die frische Luft fördert die Durchblutung. Danach durstet Ihr Körper nach einer **erfrischenden Dusche**. Mit der richtigen Pflege macht das gleich doppelt Spaß.

Ob Schwimmen, Inline-Skaten oder Beachvolleyball – der Sommer lädt zum Sporttreiben ein. Bei Hitze und in der Sonne gerät man schnell ins Schwitzen. Gönnen Sie sich nach dem Sport eine ausgiebige Runde unter der Dusche, um sich wieder abzukühlen.

In Anlehnung an „die Augen essen mit“ könnte man hier sagen: „Die Nase duscht mit“. Der Geruch von Citrusfrüchten wie Limette, Zitrone oder Orange wirkt anregend und belebend. Gerade in der heißen Jahreszeit tut ein Duschgel mit Limette, Gingergrasöl und Bio-Eisenkraut gut. Die Inhaltsstoffe pflegen die Haut und verleihen Ihnen neuen Schwung. Sportliche, schöne Beine brauchen Zuwendung: Lassen Sie einen Massageroller über Waden und Oberschenkel kreisen. Auch Wechsel-

duschen, erst heiß dann kalt, tun gut: Sie fördern die Durchblutung und stärken das Bindegewebe – so lassen Sie Cellulite keine Chance.

Erfrischung fürs Gesicht

Eine Extraportion Pflege schenken Sie Ihrem Gesicht mit einer Feuchtigkeitsmaske mit einem Algen-Meerwasser-Komplex. Tragen Sie die Maske auf Gesicht Hals und Dekolleté auf und lassen Sie sie drei Minuten lang einwirken. Die Reste können Sie mit warmem Wasser und einem weichen Waschlappen entfernen. Danach belebt ein Gesichtswasser Ihre Haut. Tragen Sie es einfach mit einem Wattepad auf die gereinigte Haut auf. Erfrischende Wirkstoffe wie Koffein, Aloe Vera und Passionsblumenextrakt verfeinern das Hautbild und zaubern einen rosigen Teint. Tipp: Bewahren Sie das Gesichtswasser im Kühlschrank auf – das sorgt für einen besonderen Friskhekick. Gegen einen erhitzten, roten

Gesichtswasser belebt Ihre Haut – besonders, wenn es aus dem Kühlschrank kommt.

wechsel-

Frischetipps für zwischendurch

Zu Hause oder bei der Arbeit: Der Sommer bringt uns ganz schön ins Schwitzen. Doch nicht immer ist eine erfrischende Dusche möglich. Mit diesen Frischetipps verschaffen Sie sich Abkühlung:

- Beim Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Daher ist es wichtig, dass Sie ausreichend trinken – mindestens zwei Liter täglich. Lecker sind Fruchtsmoothies, die Sie ganz leicht selbst machen können: Zerkleinern Sie eine Handvoll gefrorene Erdbeeren mit etwas Orangensaft im Mixer. Schon haben Sie ein gesundes Erfrischungsgetränk.
- Wenn sich Ihre Augen schwer und geschwollen anfühlen, hilft eine Augenmaske aus dem Kühlschranks. Alternativ können Sie sich auch zwei kühle Löffel für ein paar Minuten auf die Lider legen. Das macht müde Augen munter.
- Wenn Ihnen Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit zu schaffen machen, hilft ein einfacher Trick: Lassen Sie kaltes Wasser über die Handgelenke laufen – das bringt den Kreislauf wieder auf Trab.

Kopf nach dem Sport helfen Cremes mit Koffein oder grünem Tee.

Durstlöcher für die Haut

Besonders im Sommer braucht die Haut intensive Pflege. Denn Sonne und zu häufiges Duschen entziehen ihr Feuchtigkeit. Cremieren Sie daher Ihren gesamten Körper nach jedem Duschen gründlich ein. Lotionen mit körpereigenen Lipiden versorgen Ihre Haut mit Feuchtigkeit. Wenn Sie häufig das Gefühl haben, dass Ihre Haut spannt, dann sind fetthaltige Cremes eine gute Wahl. Im Sommer verwöhnt eine Körperbutter mit Ölen und Extrakten aus Kakao-butter, Sheabutter, Papaya und Ana-

TIPP:

Wenn Sie nach dem Training stark nachschwitzen, warten Sie nach dem Duschen eine Weile, bis Sie sich eincremen. So kann die Body-Lotion ungehindert einziehen.

nas Ihre Haut und macht sie geschmeidig. Der fruchtig-tropische Geruch streichelt zudem die Seele und bringt Urlaubsfeeling in Ihr Badezimmer.

Die Füße haben von allen Körperteilen die schwerste Last zu tragen. Und gerade nach dem Sport fühlen sie sich oft schwer und müde an. Dagegen hilft ein Fußbad: Lassen Sie Ihre Füße für ein paar Minuten in kühlem Wasser ruhen.

Besonders erfrischend wirkt es, wenn Sie ein paar Tropfen Minzöl hinzugeben. Trocknen Sie sie anschließend sorgfältig ab. Ein kühlendes Fußgel zum Abschluss bringt Sie wieder auf die Beine. ■ Julia Bange

Reformhaus Produkt-TIPPS zum Thema

- Body Spa Lime Sensation Dusch- & Badegel von Lavera
- Moisture Mask Feuchtigkeitsmaske von Dr. Grandel
- Vital Gesichtswasser von Heliotrop
- Tropic Body Butter von Logona
- Body Sport Deo Natural Spray von Annemarie Börlind

