



Beauty-Tipps für einen rundherum tollen Sommer

Temperaturen von über 30 Grad bringen uns im Sommer mächtig ins Schwitzen. Doch mit ein paar Tricks dürfen wir der Hitze gelassen entgegensehen. Denn im Kulturbeutel verstecken sich viele „coole Ideen“, wie man mit Duschgel, Bodyspray und Lotionen jetzt im Sommer einen kühlen Kopf bewahren kann.

1. Warmduscher erlaubt

Auch wenn es verlockend klingt: Eine Abkühlung unter der Brause bewirkt genau das Gegenteil. Denn während „es eiskalt den Rücken herunterläuft“, verengen sich die Blutgefäße, aufgrund der Körper Wärme zu speichern. Wenn sich die Gefäße anschlie-

ßend wieder ausdehnen, leitet der Körper die angesammelte Wärme ab – und wir schwitzen genauso viel wie vor der Eisdusche. Effektiver sind Wechselduschen, denn durch den Wechsel von heiß und kalt dehnt sich die Muskulatur aus und zieht sich wieder zusammen. Das wirkt nicht nur entspannend, sondern hilft auch, Schadstoffe aus den Muskeln zu befördern. Wechselduschen

regen zudem die Durchblutung an und stärken den Kreislauf – das gibt neue Energie und führt zu einer besseren Leistungsfähigkeit.

2. Heiße Kandidaten

Ob fruchtig, blumig oder minzig: Ein schöner Duft erleichtert den Start in den Tag! Duschgele pflegen dank hochwertiger Inhaltsstoffe die Haut, beleben

Körper und Geist und verwöhnen die Sinne mit ihrem ansprechenden Duft. Als besonders anregend gelten Zitrusdüfte. Viele Duschgele beinhalten zudem spezielle Pflegekomplexe, die die hauteigene Feuchtigkeit wahren und so vor dem Austrocknen schützen. Auch Aloe Vera wirkt intensiv feuchtigkeitsspendend. Vitamin E bekämpft freie Radikale und erneuert den Zellschutzmechanismus der Haut. Extra-Tipp: Einfach das Lieblings-Duschgel mit ätherischen Ölen wie Zitrone oder Lavendel aufpeppen. Das belebt nicht nur, sondern vertreibt Kopfschmerzen, steigert die geistige Aufnahmefähigkeit und erleichtert das Einschlafen!

3. Keep it cool

Wer seine Bodylotion oder Sonnencreme über Nacht in den Kühlschrank stellt, sorgt am Morgen danach mit der gut gekühlten Pflege für Gänsehaut der angenehmen Art. Besonders im Sommer ist tägliches Eincremen ein Muss, denn es versorgt sonnenstrapazierte Haut mit wichtigen Nährstoffen und bewahrt vor Feuchtigkeitsverlust. Wertvolle Inhaltsstoffe wie Bisabolol oder Aloe Vera wirken zudem entzündungshemmend und beugen Hautirritationen nach dem Sonnenbaden vor.

4. Spritzige Frische

Ein Bodysplash ist die ideale Ergänzung in der sonnenreichen Jahreszeit. Die sommerlich leichte Emulsion erfrischt den

Körper und belebt mit traumhaftem Duft die Sinne. Es ist eine Mischung aus Duft- und Pflegeprodukt und daher optimal als energetisierende Pflege für zwischendurch geeignet. Für das Gesicht erfüllt ein Thermalwasser denselben Zweck: Es erfrischt dabei nicht nur mit dem feinen Sprühnebel, sondern verlängert auch die Haltbarkeit des Make-ups – ein echtes Must-have für den Sommer!

5. Kalte Füße bekommen

Viele Menschen leiden im Sommer unter schweren Beinen. Hilfreich und wohltuend ist es hier, nach einem anstrengenden Tag öfter mal die Beine hochzulegen oder einfach ein Fußbad zu machen. Fußbäder sind dabei nicht nur im Sommer sinnvoll, denn als physikalische Wassertherapie unterstützen sie die Entgiftung des Körpers. Ein Grund mehr, die Füße zur Erfrischung ins kühle Nass zu tauchen! Besonders belebend wirkt ein Fußbad mit Zusätzen, die Melisse, Rosmarin oder auch Minze enthalten. Danach ein Eisgel auftragen – und die Hitze kann einem nichts mehr anhaben!

6. Nichts für Hitzköpfe

Auch Haar und Kopfhaut sind im Sommer den schädigenden Einflüssen von UV-Strahlung ausgeliefert. Während das Haar nach einem Sonnentag spröde, stumpf und strähnig erscheint, ist auch die Kopfhaut oft gereizt. Eine Haarwäsche mit lauwarmem (!) Wasser sorgt für

einen kühlen Kopf. Ein sanftes Hairtonic beruhigt Irritationen der Kopfhaut, Haarkuren reparieren brüchiges Haar und schenken ihm neue Vitalität.

7. Nichts für Hitzköpfe

Stay, stay stay – so lautet das Motto für den Sommer: Während Foundation, Eyeshadow und Mascara in der heißen Jahreszeit schnell verlaufen, sorgen Primer und Bases für besseren Halt. Wer im Tagesverlauf glänzt, tupft sich das Gesicht mit Blotting Papers ab.

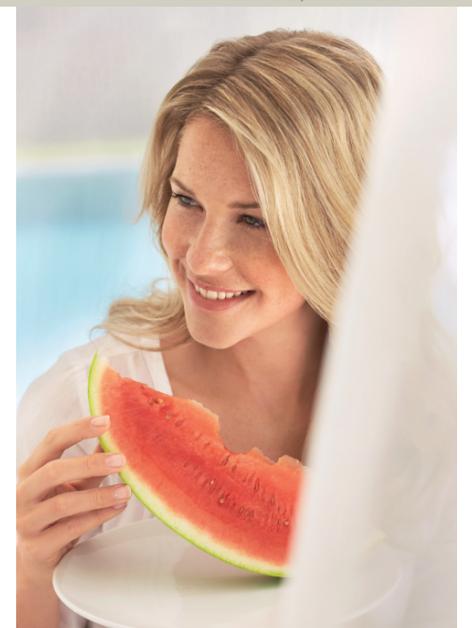
8. Wasser marsch!

Bei hohen Temperaturen verliert unser Körper große Mengen an Flüssigkeit und damit wichtige Mineralien: Während ein Erwachsener im Durchschnitt täglich 1,5 bis 2 l Flüssigkeit verliert, kann sich die Menge an heißen Tagen locker auf das 2- bis 3-fache steigern! Um diesen Wasserverlust auszugleichen, sollte man täglich mindestens 1,5 l Wasser zu sich nehmen, besser sind 2 bis 3 l. Tipp: Statt einem kühlen Milchshake tut es auch eine Tasse Pfefferminztee, die man mit etwas Zitronensaft aufpeppen kann. Denn wer warme Getränke zu sich nimmt, kommt leicht ins Schwitzen und bewirkt damit einen angenehmen Abkühl-Effekt.

9. Im Sommer sollte man es leicht nehmen

Mit Bananasplit, Erdbeertörtchen und Zitronenparfait gerät man schnell in Versuchung –

doch frisches Obst und Gemüse sind die gesündere Alternative. Sie erfrischen nicht nur, sondern liefern auch viel Wasser, Vitamine, Mineralsalze und Ballaststoffe, die gleichzeitig Energie spenden und gut für die Linie sind. Denn ab 20 °C sinkt der Energiebedarf pro Grad zusätzlicher Wärme um ein halbes Prozent. Außerdem macht die leichte Kost die Hitze erträglicher. Das üppige Angebot an saisonaler Ware



Herrlich erfrischend: Die Melone schmeckt nicht nur gut, sondern versorgt den Körper auch mit Vitaminen und Mineralstoffen

sollte man deshalb unbedingt wahrnehmen. Extra-Tipp: Die Bitterstoffe in Grapefruit, Radicchio oder Rucola erfrischen besonders wirkungsvoll.



RÜCKENSTARK DURCH DEN SOMMER!
Bewegung ist die beste Medizin

PHYSIOTHERAPIE

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik am Gerät (KGG)
- Kiefergelenkbehandlung (CMD)
- Krankengymnastik neurologisch (PNF)
- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Kinesiotape

TRAINING

- Personal Training
- Freies Training
- Gerätetraining in kleinen Gruppen
- Pilates
- Yoga
- Rückengymnastik

Elithera®
FRIEDENHEITS-GARANTIE

TESTEN SIE UNS!
KOSTENLOSE
PROBESTUNDE
FÜR GERÄTETRAINING
ODER KURS

Elithera Gesundheitszentrum Halstenbek • Gustavstraße 7
www.elithera-halstenbek.de • Telefon 04101 8123047