



Haus- und Feuerungstechnik

www.sauter-haustechnik.de

Tel. 08321/6618-0 · Fax 08321/89396

24 Stunden Notdienst

- Feuerungstechnik
- Badsanierung
- Tankschutz
- Heizung
- Sanitär

BADEWONNEN: Wellnessstipps für zu Hause

Wellness-Urlaub und Beauty-Kuren liegen immer mehr im Trend - doch Ayurveda auf Bali oder Thalasso an der Côte d'Azur kann sich leider nicht jeder leisten.

Unser Vorschlag: Entweder fleißig Lotto spielen oder mit unseren Tipps das eigene Badezimmer zur ganz persönlichen Wellness-Oase machen.

Einfach den Kühl- und Küchenschrank plündern und schon kann es losgehen mit dem Verwöhnprogramm von Kopf bis Fuß.

Sperren Sie den Alltag aus!

Legen Sie sich in Ihrem Badezimmer alles zurecht, was Sie für Ihr "Wellness-Heimspiel" benötigen: Handtücher und flauschiger Bademantel, Aromaöl und CD-Spieler, Schwämme und Bürsten. Löschen Sie das Licht, stellen Sie Kerzen auf und schließen Sie die Tür ab — Sie sind ab sofort für niemanden in der Familie mehr zu sprechen.

Seelenwärmer: das Klangbad!

Ein Klangbad ist eine wunderbare Möglichkeit, positiv auf die Psyche einzuwirken. Richtig ausgewählte Musik baut uns auf — sie harmonisiert, aktiviert und bringt uns je nach Wunsch Ruhe, Schwung und Lebensfreude. Was hier gespielt wird, bestimmen Sie. Ob romantischer Swing mit Frank Sinatra oder die fließenden Grooves von Café del Mar — erlaubt ist, was Spannungen löst.

Porentief entspannt: das Aromabad

Ein einziger Atemzug reicht, um alle Ihre Zellen zu erreichen: Wohlige Düfte stimulieren Körper und Seele. In Kaufhäusern und Drogeriemärkten können Sie unter vielen Duftkompositionen auswählen — je nach Rezeptur haben sie entspannende oder sogar heilende Wirkung. Ob als Aromaöl in der Duftlampe, als Badezusatz oder in Form von Räucherstäbchen: Setzen Sie auf die wohltuende Wirkung der Aromen.

Unser Rezept für ein Sommerölbad

2 Eßl. Olivenöl

1 Eßl. Sahne

1 Eßl Honig

1 Handvoll Meersalz

5-10 Tropfen ätherisches Zitronenöl möglichst aus kontrolliert biologischen Anbau oder 7 frisch gepresste Zitronen.

Haut Couture: Thalasso-Peeling

Schadlos übersteht unsere Hülle die trockenen und geheizten Räume im Winter nicht. Mit einem Meeresschlamm-Körperpeeling verpassen Sie Ihrer Haut eine erfrischende Abreibung und bringen gleichzeitig den Stoffwechsel auf Trab.

Salz auf unserer Haut: Meerwasser-Bad

Holen Sie sich den Ozean in die Wanne und profitieren Sie von den zahllosen Wohlfühl-Effekten des Meerwassers. Ein salzhaltiges Badewasser entzieht den tieferen Schichten des Körpers überflüssiges Gewebewasser (mindert sichtbar Cellulite!) und füllt den Körper gleichzeitig mit Mineralstoffen und Spurenelementen auf. Auch die Haut mag es gern salzig — sie quillt weniger auf als mit normalem Wasser. Einfach Meersalz in der Apotheke besorgen und ein Pfund ins 37°C warme Wasser schütten. Danach ein Glas Mineralwasser mit frischem Zitronensaft trinken.

Aus Salz und Öl (am besten Baby-Öl) zaubern Sie ganz einfach ein tolles Körper-Peeling, das nicht nur reichlich Feuchtigkeit spendet sondern durch das Salz auch ein wahres „Meeres-Feeling“ ins Badezimmer bringt – jetzt kann der Sommer kommen!

Whirlpoolfeeling: Sprudelbad

Mit Sprudletabletten (gibt's in der Drogerie oder Apotheke!) verwandeln Sie Ihre Badewanne kurzerhand in einen privaten Whirlpool. Schnell in die Wanne steigen und genießen: Die Kohlensäure steigt an die Wasseroberfläche, massiert dabei sanft die Haut und setzt gleichzeitig Duftmoleküle frei – Lavendel entspannt, Zitrusfrüchte beleben.

Guten Abend, gute Nacht: Ayurveda-Einschlaf Tipp

Um nach einem Wellnessabend am nächsten Morgen perfekt erholt wieder aufzuwachen, können Sie einen kleinen Einschlaftrick aus der indischen Heilkunst anwenden. Das haben Ayurveda-Heiler schon vor mehreren tausend Jahren genauso gemacht: Im Wasserbad zwei Esslöffel Sesamöl erwärmen und anschließend die Füße mit dem lauwarmen Öl massieren. Socken drüberziehen und wohligh schlafen!

Hautpflege aus dem Obstkorb: Bananenmaske

Bananen versorgen nicht nur den Körper mit Power, sondern sind auch für die Haut eine Leckerei – eine Bananen-Maske optimiert die Durchblutung. Und so wird's gemacht: Eine reife Banane, zwei Esslöffel Quark, einen Esslöffel Sahne und ein Eigelb schaumig rühren. Anschließend den Brei auf Gesicht und Dekolleté auftragen und nach 30 Minuten mit warmem Wasser abspülen. Fertig!

Peeling aus der Küche

Hautunreinheiten bekommen Sie mit dieser leckeren Gesichtsmaske in den Griff: Drei Teile Honig mit je zwei Teilen Joghurt und Hafermehl mischen – fertig ist das Peeling für den perfekten Frühlings-Teint. Gönnen Sie sich danach eine Blitz-Kur für zarte Haut: Eine zerdrückte Magnesium-Brausetablette mit Crème fraîche mischen und das Ganze für zehn Minuten aufs Gesicht auftragen – Sie werden den Unterschied spüren!

Schönheit für das Haar, ganz einfach

Jede Frau wünscht sich weiches und glattes Haar – nichts einfacher als das, alles was Sie brauchen, ist Milch und eine leere Sprühflasche: die gewaschenen, feuchten Haare mit der Milch besprühen, 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und dann mit kaltem(!) Wasser ausspülen (die Milch könnte bei warmem Wasser sauer werden).

Zu einer richtigen Wellness-Oase gehört natürlich auch das passende Drumherum. Bei uns finden Sie darum alles Nötige, um Ihr Badezimmer in einen echten Wohlfühl-Tempel zu verwandeln.