



Die größte Wertschätzung kann man sich selbst entgegen bringen, indem man sich regelmäßig Ruhe für eine Auszeit gönnt. Geben Sie sich die Möglichkeit abzuschalten, zu entspannen, Ihre Haut mit sanfter Pflege und natürlichen Düften zu verwöhnen. Ihr Körper wird es Ihnen mit anhaltender Energie und Schönheit danken.

Man muss dem Körper
Gutes tun,
damit die Seele Lust
hat, darin zu wohnen.



Die richtige Zeit für ein Bad

ist immer dann, wenn Sie sich abgespannt, geistig und körperlich kraftlos und geschwächt fühlen. Durch die Wärme des Wassers wird die Atmung gleichmäßig, der Blutdruck gesenkt und die Herzstätigkeit angeregt. Dadurch werden die Zellen mit mehr Blut und Sauerstoff versorgt.

Durch den Zusatz natürlicher ätherischer Öle können Sie die Wirkung auf Ihren Körper bewusst lenken und den positiven Effekt eines Vollbades auf Ihren Organismus verstärken.

Die ideale Badetemperatur

liegt zwischen 33 und 36 Grad Celsius. Darüber hinaus wird die Haut eher ausgetrocknet, der Kreislauf belastet und die Gefäße stark erweitert.

Besonders bei Krampfadern und Besenreisern sollte deshalb auf niedrigere Temperaturen geachtet werden.



Ein zeitloser Genuss

sollte ein Vollbad keineswegs sein. Bei Schaumbädern beträgt die Badedauer längstens 20 Minuten, damit synthetische Inhaltsstoffe der Haut nicht zu viel Feuchtigkeit entziehen.

Wesentlich länger darf man Badewonnen genießen, wenn man pflanzliche Öle in Kombination mit natürlichen Essenzen verwendet. In diesem Fall erhält die Haut gleichzeitig rückfettende Pflege und bleibt geschmeidig.



Eine stimmungsvolle Atmosphäre

rundet Ihr Baderlebnis ab. Dezentenes Kerzenlicht am Wannenrand, ruhige Entspannungsmusik sowie der Duft hochwertiger Essenzen im Badewasser verleihen Ihrem Bad besonderes Flair. Lassen Sie den Alltag los, genießen Sie diese Wohltat für Körper und Seele.



Als sinnvolle Ergänzung Ihres Pflegeprogramms

bietet sich nach dem Bad ein Körperpeeling sowie Tiefenpflege an. Die Haut ist dann bereits aufgeweicht und besonders aufnahmefähig. Durch das Peeling wird die gesamte Körperoberfläche geschmeidig und zart. Der erfrischende Effekt ist noch lange spürbar. Zum Abschluss sollten Sie Ihrem Körper sanfte Pflege zukommen lassen, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und deren Spannkraft zu erhalten.



Kneipp-Waten

in kaltem, kniehohem Wasser fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Mindestens 20-mal wird dabei abwechselnd das eine und danach das andere Bein aus dem Wasser gehoben. Anschließend die Beine gut abrubbeln und Socken überziehen.

Gedanken erfrischen

Was den Beinen gut tut, wirkt selbstverständlich auch auf der Stirn. Kaltes Wasser fördert ebenso die Durchblutung des Gehirns und verbessert die Denkleistung blitzartig um etwa 10 Prozent.





Wechselduschen

mit warmem und kaltem Wasser aktivieren die Durchblutung der Muskulatur und stärken das Bindegewebe. Nach einer warmen Dusche oder einem Bad wird mit dem kalten Brausestrahl von unten nach oben der Körper abgekühlt. Danach wieder unter warmes Wasser stellen. Diesen Wechsel fünfmal für je 30 Sekunden durchführen. Wichtig dabei ist, mit warmem Wasser zu beginnen und mit kaltem Wasser zu enden.



Gute-Nacht-Fussbad

Bringt angenehme Bettschwere: Knöchelhoch lauwarmes Wasser einlaufen lassen. Füße rein, heißes Wasser dazu (höchstens kniehoch), bis die Temperatur bei 40 Grad ist (Badethermometer). Kalt abduschen.

Thalasso-Stretch

Hier handelt es sich um eine sehr effektive Lockerung der Muskulatur und Stärkung des Rückens. Im warmem Badewasser liegend werden dabei beide Arme so weit als möglich nach hinten gestreckt und der Körper größtmöglich gedehnt – kurz anhalten – dreimal wiederholen.

