

Nehmen Sie sich Zeit für die **Sauna!** Nirgends wirken Ihre Schönmacher besser

## HEISSE LUFT

Zunächst einmal ist Saunen einfach gesund. Der Grund: Regelmäßiges Schwitzen, vor allem in der kalten Jahreszeit, stärkt die Abwehrkräfte. Die heiße Saunaluft lässt die Körpertemperatur auf circa 38,5° C ansteigen und schwindelt dem Zentralnervensystem Fieber vor. Das mobilisiert Abwehrstoffe. Der Wechsel von heiß auf kalt regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an: Giftstoffe werden aus dem Körper abtransportiert, das Immunsystem angekurbelt. Außerdem wirkt die Sauna als Schönmacher:

### SEELLENBALSAM

- 1 Wirkt anregend: „Bodyoil Aphrodite“ von Dorissima Cosmetics
- 2 Salzpeeling „Salt Rub“ von Origins entfaltet sein Aroma in der Sauna besonders gut
- 3 Peelt und belebt mit Mineralien: „Gel Exfoliant pour le Corps“ von Sisley
- 4 Erfrischend: Duschgel „SeaFoam Wash“ von Estée Lauder
- 5 „Gommage Action Biologique“ von Yves Saint Laurent exfoliiert ohne Schleifpartikel
- 6 Schimmer für den Körper: „Hydra Reflets du Corps“ von Christian Dior
- 7 „Beauté des Pieds“ von Decléor pflegt Füße seidenweich

## WECHSELBÄDER

Zum besonderen Aroma-Erlebnis wird die Sitzung durch Aufgüsse mit ätherischen Ölen (z. B. von Primavera Life). Die Essenz in verdünnter Form auf die Steine geben und den aufsteigenden Wasserdampf mit dem Handtuch im Raum verteilen. Die Sauna erst dann verlassen, wenn das Wasser verdunstet ist, um die Wirkung der Aromen voll auszuschöpfen. Nun beginnt die Abkühlung. Am effektivsten ist ein Eisbad, in das Unverfrorene einschließlich Kopf abtauchen. Je kälter das Wasser ist, desto klarer wird der Kopf! Darauf folgt die Ruhephase, die genauso wichtig ist wie das Schwitzen und mindestens 15 Minuten dauern sollte. Nach einer letzten Dusche den Körper anschließend mit Aromaöl oder Feuchtigkeitslotion massieren, das Gesicht mit einer reichhaltigen Maske und anschließender Pflege verwöhnen. Ganz wichtig: Das Trinken jetzt nicht vergessen, denn der Körper hat circa einen bis anderthalb Liter Flüssigkeit verloren! Trinken sollte man übrigens wirklich nur am Schluss. Während der Ruhephasen wäre der Entschlackungsprozess gestört.

