

*Wellness
zu hause*

Zeit für mich

Wellness für jeden Tag? Geht super einfach in den eigenen vier Wänden: Mit unseren 7 Tipps verwandeln Sie Ihr Bad in eine Wohlfühl-Oase!

Text Christin Dietrich, Raoul Heitzmann

REZEPT ZUM SELBERMACHEN

Peeling

Peelings lösen abgestorbene Hautzellen und sorgen für weiche, glatte Haut. Beachten Sie aber, dass die Haut im Gesicht und Dekolleté sehr empfindlich ist – an diesen Stellen deshalb nur sanfte Peelings verwenden. Der Rest des Körpers darf dann ruhig etwas härter rangenommen werden.

1 Gesichtspeeling: Vermischen Sie 3 EL Zucker mit 3 EL Olivenöl, und massieren Sie dieses in das vorgereinigte Gesicht ein. Einige Minuten einwirken lassen, dann leicht abspülen.

2 Körperpeeling: 3 EL grobes Meersalz und 3 EL Olivenöl vermischen und dann in kreisenden Bewegungen den Körper damit einmassieren. Abspülen.

3 Nach dem Peeling: unbedingt mit einer feuchtigkeitsspendenden Bodylotion eincremen – das schützt vorm Austrocknen.



ATMOSPHERE

Wohlfühl-Ambiente

Heimeliges Licht, himmlische Aromen und leise Musik – sie gehören zu einem hoffnungsvollen Date, aber auch zu einem genussvollen Bad. Bereiten Sie sich entsprechend vor, beispielsweise mit Duftkerzen auf dem Badewannenrand. Jasmin, Lavendel, Melisse und Sandelholz beruhigen und stärken. Eukalyptus, Lemongras oder Grapefruit erfrischen und euphorisieren. Und Musik? Da geht nichts über Ihren Lieblingsound. Es sei denn, Sie haben mal Lust auf etwas Neues. Dann finden Sie mit den einzigartigen Klängen von Nalabo zu Ruhe und Gelassenheit.

Duftkerze: Parks Exclusive,
ca. 39 Euro, www.parks.candles.com

Musik: Quality Time,
17,95 Euro, www.nalabo.de

