

### 1 FIT & STRAFF.

Biotherm Body Fitness Firming Body Care. Straffende Bodymilch. €38,-.

### 2 RELAX!

Relaxing Shower Gel von Shiseido. €28,50.

### 3 SAUBERMACHER.

SeaFoam Wash Gel Cleanser von Estée Lauder. €23,-.

### 4 EXFOLIATION.

Refreshing Foaming Body Exfoliator von Kanebo. Ca. €43,-.

### 5 GRÜNER TEE.

Green Tea Duschgel von Elizabeth Arden. €13,50.

### 6 DELIZIÖS. DKNY

Be Delicious Body Scrub. €29,-.

### 7 SPRÜHNEBEL.

Dove Fresh Touch Deo Spray. €2,97.

### 8 MINZ-FRISCHE.

Fraîcheur Végétale Duschgel Minze von Yves Rocher. €3,-.

### 9 PEEL IT! Vichy

Lipidiose Körperpeeling. €12,95.

### 10 MILDE ERFRISCHUNG.

Dove Fresh Touch Seife. €1,29.



### Wie erreiche ich den optimalen Frische-Effekt unter der Dusche?

Um der Hitze des Sommers zu entkommen, genügt es, sich zwischendurch eine Minute unter 15 bis 20 Grad warmes Wasser zu stellen. Auch Wechselduschen können helfen, den Organismus zu erfrischen. Dabei sollten Sie mit warmem Wasser beginnen, bis der Körper aufgewärmt ist. Dann mit dem kalten Strahl von unten nach oben abduschen, das Ganze dreimal wiederholen. Der Frische-Kick kann durch Duschgels mit Minze oder Zitrusextrakten verstärkt werden. Wer am Abend erfrischt ins Bett gehen will, sollte allerdings nicht ganz kalt duschen. Das bringt nämlich den Kreislauf in Schwung und kann am ruhigen Einschlafen hindern. Eine kurze Dusche unter lauwarmem Wasser ist abends deshalb besser geeignet.

### Welche Dusche empfiehlt sich für welchen Hauttyp?

Wenn Sie trockene und somit fettarme Haut haben, dann sollten Sie alles vermeiden, was zusätzlich noch Feuchtigkeit entzieht. Deshalb eher kurz und nur lauwarm duschen. Außerdem milde Duschgels auf pflanzlicher Basis, Duschöle und Cremeduschen verwenden. Bei sensibler Haut sollten Sie Produkte verwenden, die wenig Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe enthalten. Duschen Sie nur bei lauwarmem Wasser und machen Sie keine Peelings! Eher fettige Haut stört häufiges Duschen am wenigsten, da sie das entzogene Fett schnell nachbildet. Trotzdem: Vermeiden Sie zu aggressive Reinigung, damit die Haut nicht noch mehr Talg produziert.

### Was ist die beste Dusch-Technik zum Entspannen?

Ganz klar, die Ganzkörper-Massage-Dusche. Dazu zuerst die Beine, dann nacheinander Arme, Po, Rücken, Bauch und Brust in Richtung Herz abduschen. Wichtig: An Po und Rücken kann der Strahl etwas härter sein, an Bauch und Busen sollten Sie ihn dagegen ganz sanft einstellen. Die Wassertemperatur kann dabei zwischen warm (35°-37°) und heiß (38°-40°) variieren. Warmes Wasser beruhigt den Körper, heißes Wasser löst Spannungen.

14



**CHRISTINA SZALAI**  
TCM-Ernährungsberaterin,  
[www.szalai.at](http://www.szalai.at)

### EXPERTENTIPP ESSEN SIE SICH FRISCH!

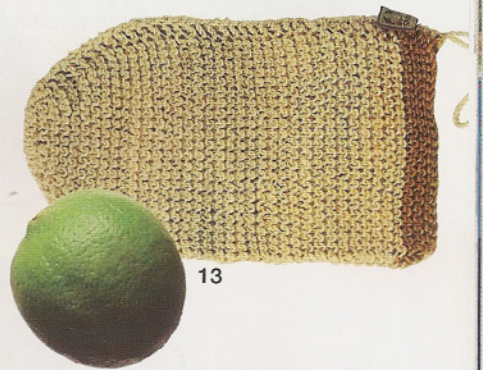
Wenn es sehr heiß ist, sollten Sie abkühlende Nahrungsmittel wie Zucchini, Blattsalat oder Champignons zu sich nehmen. Die Ausgewogenheit der Mahlzeiten ist auch im Sommer wichtig; viel Gemüse, leichte Eiweißsorten (z.B. Fisch), etwas Fett und Obst. Tipp: Mozzarella mit Tomaten und Basilikum 10 min. im Rohr backen – das erfrischt und baut die Säfte auf. Vorsicht: Zu viel Abkühlung ist schlecht für den Verdauungstrakt. Gehen Sie also sparsam mit Eis und kalten Getränken um. Als perfekte Erfrischung zwischendurch empfehle ich Wasser ohne Kohlensäure bzw. reines Leitungswasser. Das löscht den Durst und bringt den Stoffwechsel nicht durcheinander.



12



11



13

**11 HANDARBEIT.**  
Badehandschuhe in Grün von The Body Shop. €4,-.

### 12 SCHWAMM-ERL.

Sponge Chief von Kanebo. €11,90.

### 13 MASSAGE-TOOL.

Hanf Massage Handschuh von The Body Shop. €10,-.

**14 BADEBLÜTE.** Bath-Lily in Orange von The Body Shop. €2,-.