

# Raus aus der Badewanne – rein ins Freibad

**Mit den warmen Temperaturen und dem schönen Wetter kündigt sich die Badesaison an. Da will Frau und Mann eine gute Figur machen. Nun ist es für diesen Sommer wohl etwas spät, um alle überflüssigen Pfunde loszuwerden. Doch wie heisst es im Volksmund: Wahre Schönheit kommt von innen. Wer sich wohl und hübsch fühlt, strahlt dies auch aus. Deshalb hat Elisabeth Hallenbarter, Verantwortliche bei Stoffel BadeWelten (Otto Stoffel AG, Visp), ein paar Tipps zusammengestellt, damit Sie voller Selbstbewusstsein aus dem Badezimmer ins Freie treten können.**

**B**evor wir aussteigen, sollten wir nochmals rein in die Badewanne. Ein angenehmes warmes Bad um die 37°Celsius wirkt entspannend und anregend zugleich. Nehmen Sie zum Beispiel ein Honigbad. Das glättet und beruhigt die Haut. Dazu löst man eine Tasse Honig in warmer Milch auf und giesst sie ins Bad. Wer seine Haut lieber erfrischt und gut durchblutet, gibt zu seinem Vollbad einen Liter Aprikosensaft.

Ein Bad mit Schwarztee wirkt wie Honig. Entspannend und glättend. Die Gerbstoffe des Tees sorgen dafür, dass sich die Haut etwas zusammenzieht und strafft. Zudem soll Schwarztee eine antibakterielle Wirkung haben, sodass er bei entzündlicher und gequollener Haut, zum Beispiel nach dem Sonnenbad, besonders empfohlen wird. Ein Liter starker Schwarztee, etwa zehn Minuten gezogen, reicht als Badezusatz aus.

Eine straffere Haut erreicht man auch mit Massagen oder Peeling. Wenn Sie in der Wanne sitzen, können Sie mit einem Mas-

sagehandschuh Ihren Körper beleben. Sie können sich aber auch nach dem Bad mit einem Igel-Ball massieren (lassen). Ein Peeling lässt sich ganz einfach selbst herstellen. Dazu mischt man zwei Esslöffel Salz mit etwas Olivenöl aus der Küche zu einem Brei. Wen das zu sehr an Salat erinnert, kann sich zart duftende Öle besorgen, wie jenes der Wildrose oder der Quitte. In der Dusche lässt sich das Peeling nach dem Massieren gut mit der Brause entfernen. Übrigens: Wechselwarmes Duschen macht die Haut zusätzlich geschmeidig.

Auch Masken fürs Gesicht kann man leicht selbst herstellen. Wer kennt sie nicht, die Gurkenmaske. Dazu muss man einfach die Gurke in Rädchen schneiden und auf das gereinigte Gesicht legen. Sie soll sich besonders bei Unreinheiten bewähren. Für jeden Hauttyp eignet sich die Honig-Quark-Packung: Man nehme zwei Esslöffel Honig und mache sie in einem Wasserbad handwarm. Dann mische man einen Esslöffel Quark dazu und vermische beides gut. 20 Minuten einwirken lassen,



Foto: iStockphoto

danach zuerst warm, dann kalt abwaschen. Erfrischt, pflegt und spendet Feuchtigkeit.

Farben haben einen grossen Einfluss auf unser Befinden. Wenn Sie 20 Minuten lang in der Wanne sitzen und die Gesichtsmaske einwirken lassen, wären passende Farbakzente in Ihrem Badezimmer ideal. Nun kann es sein, dass Sie noch nicht die Gelegenheit hatten, Ihr Bad von der Otto Stoffel AG aufpeppen zu lassen. Dann visualisieren Sie. Legen Sie sich zur Entspannung gleich noch mit Kamillentee getränkte Watterondellen auf die Augen und stellen Sie sich die Farbe vor. Orange stimmt optimistisch, schenkt Selbstvertrauen und Lebenslust. Auch Gelb bringt ein Gefühl von Schwerelosigkeit und Heiterkeit. Gelb soll sogar zu Klarheit, Einsicht und Verständnis verhelfen.

Im Frühling findet man die Farben auch in der Natur. Das frische Grün zeigt den Neubeginn und das Wachstum, fördert Regeneration und Aufbau, wirkt ausgleichend. Dazu das Gelb, Rot, Blau der Blumen. Gehen Sie raus! Treiben Sie Sport oder spazieren Sie! Wer sich bewegt, tut nicht nur etwas für Gesundheit und Wohlbefinden, sondern auch für sein Aussehen. Genauso wichtig wie die regelmässige Bewegung ist genügend Schlaf und trinken, trinken, trinken. Was? Wasser natürlich.