

Fit in den Frühling

Tipps von der OLA.

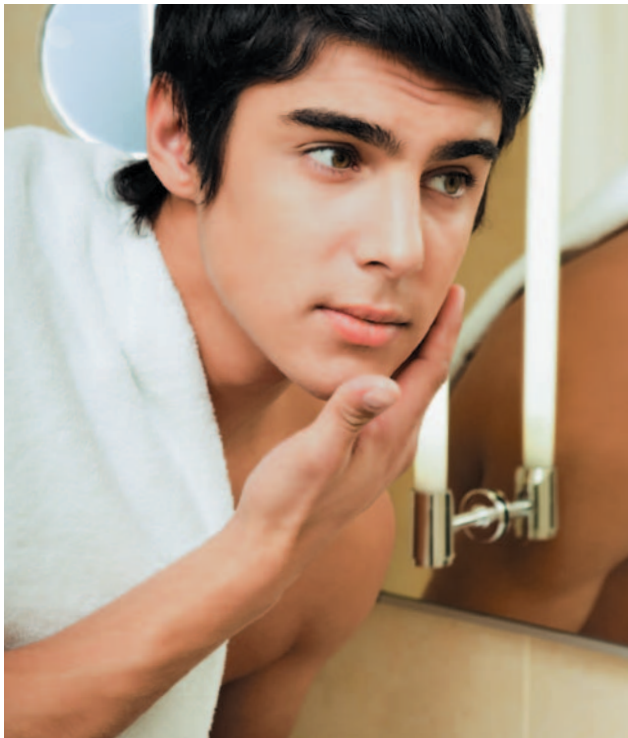


Ausgabe 4 von 5 | März 2010

Diesmal: Pflege-Tipps.

In unseren bisherigen Ausgaben von „Fit in den Frühling“ haben wir Ihnen die unterschiedlichsten Anregungen für Ihr Wohlbefinden und gegen die Frühjahrsmüdigkeit gegeben. Mit gesunder Ernährung und einem regelmäßigen Trimm-dich-Programm sind Sie nun gut auf die luftige Jahreszeit vorbereitet.

Auch für Männer!



Da wird es auch Zeit, endlich die dicke Kleidung im Schrank zu lassen! Statt in Mütze, Mantel und Stiefel gepackt, dürfen Haut und Haar nun „an die frische Luft“. Deshalb geben wir Ihnen diese Woche Tipps, wie Sie dem Frühling strahlend begegnen können – von Kopf bis Fuß, um wirklich fit in den Frühling zu kommen.

Ob Mann oder Frau: Trockene Luft in geheizten Räumen und raue Kälte im Freien machen der Haut zu schaffen. Mögliche Folgen sind spröde, schuppige Haut – bis hin zu Juckreiz. Statt teurer Pflegecremes empfehlen wir die allseits bekannte Gurken-Maske. Einmal pro Woche sollte diese ruhig dick aufgetragen werden. So funktioniert's:

- 1 Erst gründlich Gesicht reinigen.
- 2 Die Gurke dick schälen und die Innenseite der Schale auf das Gesicht legen, da in der Schale die meisten Vitamine sind, die von der Haut dankend aufgenommen werden. Am besten Bio-Gurken verwenden. Alternativ können Sie auch aus dem Saft der Gurke und Naturjoghurt eine Maske erstellen.
- 3 Scheiben oder Maske auf das Gesicht auflegen.
- 4 Anschließend ca. 10–15 Minuten einwirken lassen.
- 5 Danach mit warmem Wasser abnehmen.

Effekt: Eine Gurke enthält viele Nährstoffe und Vitamine und hat dadurch eine verjüngende Wirkung. Bei regelmäßiger Anwendung ist eine Verbesserung der gesamten Hautstruktur erkennbar.

Ein haariger Tipp.

Sauna- und Erlebnisbadgänger kennen das Problem: Kopfhaut und Haare werden, wenn sie regelmäßig längere Zeit dem chlor- oder solehaltigen Wasser ausgesetzt sind, arg strapaziert. Hier ein Hausmittel für gesundes Haar aus Omas Ratgeber:

- 1 Zutaten: Eigelb, Zitronensaft, etwas Olivenöl und ein Schuss Bier
- 2 Alles miteinander vermengen.
- 3 Als Spülung verwenden, kurze Zeit einwirken lassen und anschließend auswaschen.

Effekt: Bringt den Glanz zurück und auf preiswerte Weise Schwung und Volumen in jede Frisur.



**SERVICE
OFFENSIVE**

Besser ernähren.

Die Haut als größtes Organ des Körpers ist zugleich auch das empfindlichste. Es gibt viele „Sünden“, die man einem Menschen binnen kürzester Zeit über die Veränderungen der Haut ansehen kann: Die durchwachte Nacht, Alkohol, Zigaretten und ungesunde Ernährung spiegeln sich schnell im Hautbild wider. Im Gegensatz dazu sieht man aber auch, wer sich gesund ernährt!

Karotten	Karotten enthalten viel Beta-Carotin, gut für eine gesunde Hautfärbung.
Fisch, Obst und Gemüse	Vitamin A sorgt für einen guten Stoffwechsel in den Hautzellen.
Vollkornbrot und Müsli	Das enthaltene Vitamin E stabilisiert das Bindegewebe.
Fleisch und Wurst	Zink und Eisen sorgen für eine gute Sauerstoffversorgung der Zellen.
Hülsenfrüchte	Ob Erbsen oder Bohnen: Magnesium bringt Energie in die Zellen.

Denken Sie an die Füße.

Wie selbstverständlich werden sie gebraucht, wie schnell jedoch bei der Körperpflege vergessen – die Füße. Höchste Zeit, den zwei treuen Begleitern eine extra Portion Aufmerksamkeit zu widmen! Gerade jetzt – wo saisonbedingt „unten ohne“ chic wird. Unsere Tipps für den Frühling:

Ein angenehmes Fußbad	Das entspannt sowohl die Füße als auch die Seele!
Wohltuende Fußmassage	Nur 5 Minuten pro Fuß reichen, um Lymphstauungen zu lösen und die Beweglichkeit zu erhöhen!
Füße entspannen	Gerade weil es so einfach ist: Legen Sie Ihre Füße am Abend einfach mal hoch!
Trockene Fußhaut	Trockene Fußhaut sollten Sie regelmäßig eincremen. Einfache Pflegecreme reicht!
Schuhe wechseln	Nicht jeden Tag die selben Schuhe tragen – Ihre Füße danken es Ihnen!
Fußnägel kürzen	1x pro Woche nach dem Baden die Nägel kürzen – hierbei gerade schneiden!

Fit in den
Frühling
Tipps von der OLA.

