

Brigitte

Deutschland 6,80 €  
Österreich 7,80 € • Schweiz 12,00 sfr

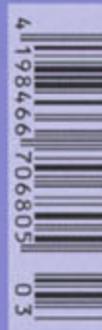
# woman SPECIAL

## Stress? Ohne mich!

Was Frauen im Alltag stark macht



- ◆ **WARNSIGNALE** Wann Überforderung gefährlich wird
- ◆ **ENTSCHLEUNIGUNG** Nein sagen ◆ **PARTNERSCHAFT** Liebe ohne Reibereien
- ◆ **POWERFOOD** Essen für gute Nerven ◆ **EXPERTEN** Die besten Tipps für Entspannung und Energie
- ◆ **SEHNSUCHTSORTE** Reiseziele zum Durchatmen
- ◆ **PAUSEN** Einfach mal faul sein



DAS BRIGITTE WOMAN-YOGA-PROGRAMM FÜR MEHR LEBENSKRAFT



mille, Koriander, Lavendel, Bambus und Zitrus in den Behandlungen des „Sensai Salon“-Konzepts ein. Von diesen Erfahrungen können Sie auch zu Hause profitieren.

### Entspannt abtauchen

Wenn Sie am liebsten für eine Weile abtauchen wollen, ist die Badewanne der ideale Ort dafür und bei einer normalen, nicht zu trockenen Haut Badesalz eine sinnliche Lösung. Durch die Kristallstruktur sind Salze besonders aufnahmefähig und gute Träger für Aromen. Wichtig: nicht zu heiß und zu lange baden und sich hinterher gut eincremen. Das gilt auch für Bäder mit Salz aus dem Toten Meer, dessen Mineralien-Mix die Hautfunktionen bestens unterstützen kann.

Pflege pur sind dagegen Badeöle. Die darin enthaltenen hauptsächlich pflanzlichen Öle, wie Mandel- oder Sojaöl, übernehmen eine Trägerfunktion; sie sind mit Duftstoffen und ätherischen Ölen angereichert – das macht die Aroma-Essenzen zudem hautverträglicher. Denn einfach nur ins Badewasser geträufelt, schwimmen ätherische Öle auf der Wasseroberfläche und können so die Haut reizen.

### BADESALZE: z. B.

„ADVANCED ESSENTIAL ENERGY REVITALIZING BATH TABLET“, stresslindernd, mit Teerosenduft, von Shiseido; „LAVENDER SECRETS“, entspannend, von Lavera;

„VELVET ROSE“, harmonisierend, von Pharmos Natur;

„GLÜCKLICHE AUSZEIT“, entspannend, mit rotem Mohn und Hanf, von Kneipp;

„VERBENE“-BADESALZ, ausgleichend, mit Eisenkraut, von L'Occitane; **BADEÖLE:** z. B.

„ROSEN BAD“, beruhigend, von Dr. Hauschka; „EDELTANNEN ERHOLUNGSBAD“, ent-

spannend, von Weleda; „KARIBISCHES KOKOS BAD“,

entspannend, mit Kokos von Tetesept; „AROMATIC BATH

ESSENCE“, anregend, mit Grapefruit, von Shiseido;

**DUSCHGELE:** z. B. „LEMON-GRASS & OIL“, erfrischend, von Nivea; „AROMA THERAPY

SENSUAL“, harmonisierend, mit marokkanischem Rosenöl

und Ginseng-Extrakt, von Palmolive; „DUSCHBALSAM

ROSE SANDDORN“, ausgleichend, von Primavera; „DUSCH-

GEL ORANGE GINGER“,

harmonisierend-erfrischend, von

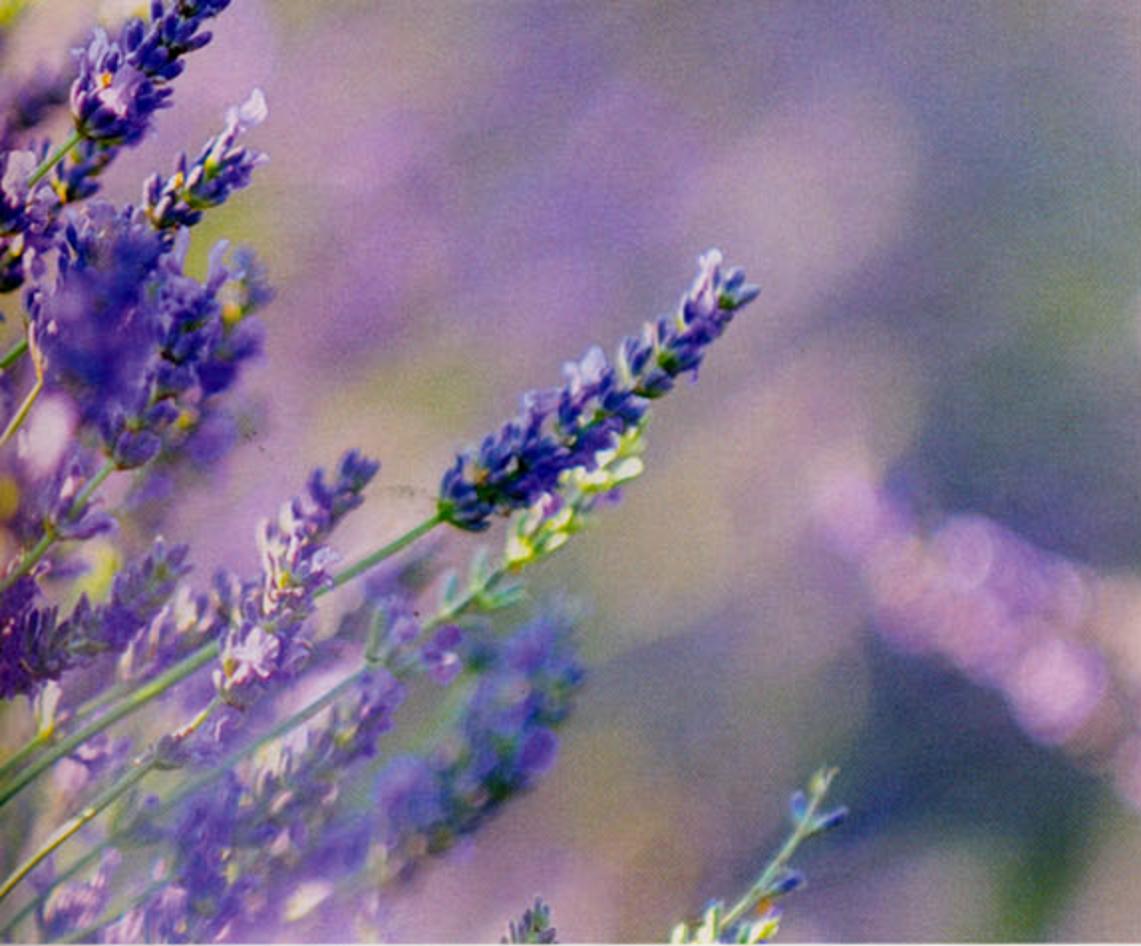
Anne Lind; „FLEUR D'OSMANTHUS“, aufheiternd, von Roger & Gallet; „AMEA LIEBLICHE DUSCHEMULSION“, harmonisierend, mit Mandarine und Orange, von Tautropfen

### Aromatisch pflegen

Die größte Bandbreite an Aromakosmetik bietet der Bereich der Körperpflege mit Cremes, Ölen und Splashes. Dem Green-Glamour-Trend ist es zu verdanken, dass Firmen mittlerweile auf reichhaltige hautpflegende Pflanzenöle setzen – und auf aromatische Essenzen in Bio-Qualität. Übrigens entfalten sich auf eingecremter Haut Düfte besonders nachhaltig und intensiv.

Da reicht schon ein minimaler Duft-Anteil in den Hautpflegeserien, um das Aroma zu transportieren. Etwa drei Prozent machen diese Substanzen in Bodycreme aus, in Bodylotion und -öl ist es etwa ein Prozent. Als besonders leicht lässt sich Aromakosmetik als Body-Splash erleben, der Mix aus Alkohol, Wasser, Pflegestoffen und bis zu drei Prozent Duft verfliegt fix.

**KÖRPERÖLE:** z. B. „RITUEL D'HUILE OIL THERAPY“,



entspannend, mit Weinrose, Passionsblume und Aprikose, von Biotherm; „AROMESSENCE RELAX INTENSE“, entspannend, mit Tonka, Ylang-Ylang, Vetiver, Vanille, von Decléor; „VERWÖHNENDES KÖRPERÖL“ mit Rotem Ingwer von Darphin; **BODYLOTIONS**: z. B. „SANDDORN REICHHAL-

TIGE PFLEGELOTION“, vitalisierend, mit Mandarine, Grapefruit, Orange, von Weleda; „LAVENDEL VANILLE“-Bodylotion, entspannend, von Primavera; **BODYCREMES**: z. B. „HONEYMANIA BODY BUTTER“, ausgleichend, mit Honigaroma, von The Body Shop; „MINERAL BOTANIC RICH

**BODY BUTTER GEISSBLATT & LAVENDEL**“, entspannend, von Ahava; **BODY-SPLASHES**: z. B. „AROMA TONIC EAU DE SOIN“, stärkend, mit Limette, Kardamom und grünem Tee, von Lancôme; „EAU RESSOURÇANTE“-Aromaduft, entspannend, mit Basilikum, Zeder, Benzoe, von Clarins □

## Aroma-Auszeit bei der Kosmetikerin gewünscht?

Orte zum Sich-verwöhnen-Lassen finden Sie zum Beispiel hier:

- **Annemarie Börlind**: Kundinnen erwartet Gutes aus der Naturkosmetik. In der Aromabehandlung wird zum Beispiel auf die regenerierende Kraft aus Rosen gesetzt. Info-Tel. 070 51/6000-871
- **Aveda**: Es gibt Behandlungen auf Basis des Ayurveda - oder Entspannung pur nach den Erkenntnissen der Aromatherapie: Bei der „Stress Fix“-Behandlung, mit ganzheitlicher Körper- und Gesichtsmassage, wirken Lavendel und Muskatellersalbei. Info-Tel. 008 00/37 83 37 84
- **Clarins**: Seit mehr als 50 Jahren die Profis für Körper- und Gesichtsbildungen. In den drei duftenden „SPA Ritualen“ findet sich für jedes Bedürfnis etwas. Zum Beispiel das „SPA Relax Erholung für Haut und Seele“ mit Blütenpuder-Peeling mit Rosen-, Hibiskus- und Lavendelblüten. Info-Adresse: [www.clarins.de](http://www.clarins.de)
- **Dr. Hauschka**: Den Anfang nahm das weltweit bekannte Naturkosmetik-Unternehmen vor mehr als 70 Jahren in einem Kosmetikinstitut. Was heute zum Beispiel in der Revitalisierungsbildung duftend zum Einsatz kommt, hat Bio-Qualität und wird (ob Rose oder Lavendel) individuell auf die Kundin abgestimmt. Info-Tel. 071 64/93 01 81
- **Decléor**: Feinste Aroma-Beauty-Rituale, bei denen der ganze Körper miteinbezogen wird. Vor der 90-minütigen ausgleichenden „Aromaplastie“-Behandlung (mit ätherischen Ölen aus Grapefruit, Lavendel und Petit Grain) gibt's erst mal eine Rückenmassage. Info-Tel. [www.decleor.de/points-de-vente.php](http://www.decleor.de/points-de-vente.php)
- **Kanebo**: Innerhalb des „Sensai-Salon“-Konzepts finden sich acht Gesicht- und fünf Körperpflegebehandlungen, immer zusammen mit dem entspannenden Duft „Aroma Complex III“ mit Kamille, Koriander, Lavendel, Bambus und Zitrus. Info-Tel. 040/248 88-813
- **Primavera**: Die Firma machte sich einen Namen als Hersteller naturreiner ätherischer Öle. Die Kosmetik enthält diese Öle dann auch; in den Kabinen gibt es diverse 70-minütige Gesichtsbildungen, z. B. „Entspann Dich“. Info-Tel. 083 66/898 88 34