

Erst schwitzen, dann cremen

01.01.2004, 10:00 | Vereine & Verbände

Pressemitteilung von: *djd deutsche journalisten dienste*

Nach der Sauna

Gegen Ende des Winters haben Sauna und Solarium Hochsaison. Der eine will in der Sauna seine Abwehrkräfte stärken, andere wollen in der dunklen Jahreszeit etwas Sonne tanken und der Haut den begehrten Schimmer verleihen. Danach helfen einfache Tricks, die Wirkung noch zu verbessern. Damit der Körper die Flüssigkeit zurückbekommt, die er verloren hat, sollte man nach der Sauna viel trinken, davon profitiert auch die Haut, die sonst leicht trocken wird. Kräutertees mit Süßholzwurzel führen Flüssigkeit zu und schützen die Atemwege. Wer unter hohem Blutdruck leidet, sollte auf Tees mit Fenchel, Kamille oder Pfefferminze ausweichen. Die Haut ist nach Sauna und Solarium vermehrt durchblutet und besonders dankbar für eine Hautpflegemassage mit einem Körperöl oder einer reichhaltigen Körperlotion mit Vitamin A und E (z.B. frei öl soft-Creme-Fluid). Das Öl wird auf die feuchte Haut aufgetragen und mit kreisenden Bewegungen einmassiert, die Lotion wird auf der trockenen Haut angewandt. Die hautstraffende Wirkung der Massage hilft auch gegen Dehnungsstreifen. Extra-Tipp: Immer zum Herzen hin massieren. Der Abtransport der Lymphflüssigkeit funktioniert dann besonders gut. Die Vitamine A und E vitalisieren, natürliche Komponenten stärken die Abwehrkräfte der Haut. Nach dem Solarium ist Vitamin A besonders wichtig, da es die Erholung der Haut unterstützt.

Portrait

djd deutsche journalisten dienste GmbH Bahnhofstraße 4497234 Reichenberg Fon: 0931 / 600 99 - 0

News-ID: 29693 • Views: 1981 (Stand: 06.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/29693/Erst-schwitzen-dann-cremen.html>