



Wohltuende Auszeit

Basische Körperpflege lässt das Badezimmer zum Home-Spa werden

Mit basischer Körperpflege sind auch zu Hause wohltuende Entspannungszeiten in der Badewanne möglich.

Foto: DJD/Jentschura International/thx

Fußbäder für eine regelmäßige Baderoutine

Zu Hause ist eine unkomplizierte Gesundheitsvorsorge sogar im eigenen Badezimmer möglich – beispielsweise mit basischer Körperpflege. Neben Voll- und Teilbädern gehören Peelings, Bürstungen und Wickel zu den ganzheitlichen Anwendungen, die auch als Anti-Aging-Maßnahmen eingesetzt werden können.

Es werden Badezeiten von einer Stunde und mehr empfohlen. Je länger gebadet wird, desto intensiver ist auch die Entspannung. Um den Kreislauf in Schwung zu halten, regelmäßig Arme und Beine bewegen. Abbürstungen können den Stoffwechsel zusätzlich aktivieren.

30-minütige Fußbäder können ein Einstieg in eine regelmäßige Baderoutine sein. Die Bäder entlasten den Stoffwechsel, indem sie die Ausscheidungsfunktion der rund 90.000 Schweißdrüsen an den Fußsohlen aktivieren.

Quelle: DJD



Basische Fußbäder von etwa 30 Minuten können der Einstieg in eine regelmäßige Baderoutine sein. Foto: DJD/Jentschura International

Kaiserliches Schönheitspflegeritual

Bereits Cleopatra wusste basische Körperpflege zu schätzen. Die Kaiserin soll stundenlang in mineralstoffreicher Eselsmilch gebadet haben, um ihre Schönheit zu erhalten. Heutzutage reichen für ein Vollbad bereits drei Esslöffel eines basisch-mineralischen Pflegesalzes wie „Meine Base“ aus. Das Salz sorgt dafür, dass das Badewasser einen alkalischen pH-Wert von etwa 8,5 erreicht. Poren werden geöffnet und Schweiß- und Talgdrüsen aktiviert. So können überschüssige Säuren über die Haut ausgeleitet werden. Zudem wird die Selbstfettung der Haut aktiviert. Der hauteigene Lipidschutzmantel wird gestärkt und regeneriert. Selbst Menschen mit einem empfindlichen Hautbild profitieren davon.

Basische Körperpflege tut dem ganzen Körper gut und verjüngt die Haut. Foto: DJD/Jentschura International/shutterstock

Viele, die im Alltag regelmäßig gestresst sind, setzen auf Erholung im Urlaub oder gönnen sich hin und wieder ein Wellnesswochenende. Doch eine sinnvolle Life-Work-Balance sieht anders aus. Momente der Entspannung und Prävention sollten fester Bestandteil des täglichen Lebens sein.



Etwa drei Esslöffel basisches Badesalz reichen aus, um den pH-Wert eines Wannenbades etwa auf 8,5 anzuheben.

Foto: DJD/Jentschura International

Ursprünglich rein und wertvoll

BAD BRAMBACHER MINERALWASSER



Advertorial



Bad Brambach ist neben Bad Elster eines der traditionsreichsten Staatsbäder Deutschlands. Im Staatsbad Bad Brambach können Körper, Seele und Geist ganzjährig belebt werden. Hier im Vogtland entspringt ein Mineralwasser, das bekannt ist für seine natürliche Reinheit und höchste Qualität.

Ein schonender Umgang mit den natürlichen Ressourcen und eine intakte Umwelt sind Garant für die Reinheit und einwandfreie Qualität.

Bad Brambacher ist ausgezeichnet für sein „grünes“ Engagement mit dem GREEN BRAND-Label 2023/2024.

Natürliches Bad Brambacher Mineralwasser ist ursprünglich rein und wertvoll – mit einem ausgewogenen Gehalt an Mineralstoffen, sanft im Geschmack und von besonders natriumarmer Qualität.

Richtig trinken & fit bleiben

Natürliches Mineralwasser, egal ob sanft als naturell oder prickelnd frisch mit biogener Kohlensäure, ist der ideale Durstlöscher. Schon 1,5 bis 2 Liter Mineralwasser pro Tag reichen bei Erwachsenen aus, um den Körper mit genügend Flüssigkeit zu versorgen.

Im Einklang mit der Natur!

Bad Brambacher sieht sich seiner über 100-jährigen Tradition auch heute noch verpflichtet: Die natürlichen Wasservorkommen werden schonend und nachhaltig genutzt. Das Mineralwasser wird aus den unberührten Tiefen des Vogtlandes gefördert und direkt am Quellort abgefüllt.

Quelle & Fotos: Bad Brambacher



Perfekt gewürzt im Handumdrehen

WIBERG Gewürzmühlen runden das WOW-Sortiment für zu Hause ab

Bei WIBERG mahlen die Mühlen schnell. Erst Ende letzten Jahres überraschte die bis dato auf Gastronomie, Hotellerie und Lebensmittelindustrie spezialisierte österreichische Traditionsmarke mit zwölf exklusiven Gewürzmischungen für Hobbyköche. Damit diesen das Würzen in jeder Lage leicht von der Hand geht, wurden parallel dazu auch acht Gewürzmühlen in die Regale und den WOW-Online-shop gebracht. Mit den Gewürzmühlen bietet WIBERG Genussliebhabern einmal mehr die Möglichkeit, ihre Gerichte auf individuelle Weise zu verfeinern und ein einzigartiges Geschmackserlebnis zu kreieren.

Leistungsstarkes Mahlwerk und nachhaltige Materialien

Das leistungsstarke Mahlwerk besteht aus hochwertiger Keramik, die Mühlenköpfe wiederum zu 100% aus recycelten Plastikflaschen und tragen so zur Einsparung von fünf Tonnen neuem Plastik pro Jahr bei. Die WIBERG Gewürzmühlen ermöglichen es, die drei Varianten Ursalz grob sowie schwarzen und bunten Pfeffer in ganzen Körnern anzubieten.

Acht Varianten für individuellen Genuss

Die WIBERG Gewürzmühlen liefern alles, was ein gut sortiertes Gewürzregal braucht: Ursalz Pur, Meersalz, Pfeffer Schwarz, Pfeffer Bunt, Steak Pfeffer, Italia Style, Chili und Wilde Kräuter. Ein Blick ins Detail zeigt, warum hier von Profi-Qualität zu sprechen ist.



Zu gewinnen gibt es die Gewürzmühlen mit scharfem Chili, einer Pfeffermischung, naturbelassenem Bergsalz und intensiven Kräutern.



Wir verlosen
5 x 4 Gewürzmühlen von WIBERG
Teilnahme unter www.lebensartmagazin.de/gewinnspiel