



# ideen

## Magazin

### Extra

TOP-IDEEN  
FÜR WELLNESS,  
GESUNDHEIT,  
FREIZEIT



# 135 *stimmungsvolle* *Herbst-Tipps*

**NATUR**  
*Kürbisse &  
Kastanien*

**WOHNEN**  
*Indien-Look,  
Trend-Leuchten*

**FEIERN**  
*Einladung  
zum Apfelfest*

**DEKO**  
*Kreatives aus  
Papier & Stoff*

# Wellness & Schönheit



Da das Heu sehr feucht ist, sind Heubäder sogar für Allergiker empfehlenswert.

## Bergwiesenbad

Sich mit Leib und Seele zurück in den Sommer träumen können Sie in einem Heubad. Der Duft der **getrockneten Bergwiesengräser und -kräuter** weckt positive Gefühle, lindert Schmerzen, kurbelt Kreislauf und Stoffwechsel an

und reinigt die Haut. Überraschung: Das Heu ist nicht trocken, sondern intensiv mit Wasser durchtränkt. Es wird auf 40 bis 42 °C erwärmt – und schon können Sie hineinsinken. Wo? Z. B. im Tölzer Land und in den Ammergauer Alpen. Weitere Details unter [www.heubad.de](http://www.heubad.de)

## Wunschöl

Eine wunderbare Beschäftigung an einem stürmisch-grauen Nachmittag: **selber Badeöl herstellen**. Dazu 50 ml Öl, z. B. Mandelöl, mit 20 Tropfen ätherischem Öl nach Wahl mischen. 3 Esslöffel eines Emulgators wie Vollmilch oder Sahne hinzugeben und gut vermischen. Fertig!



## Wir fragten...

Dr. Sabine Zenker, Münchner Hautärztin und Beraterin von L'Oréal Paris.

### Wie verändert sich die Haut, wenn der Sommer in den Herbst übergeht?

Die Sonne hat unsere Haut übermäßig beansprucht. Im besten Fall hat sie nur eine so genannte Lichtschwiele aufgebaut. Das heißt, dass sie den Zellerneuerungsprozess allein nicht mehr so gut bewerkstelligen kann. Sie wird dicker und wirkt fahler.



Dr. Sabine Zenker gibt Beautytipps für die neue Jahreszeit

### Können wir ihr helfen?

Peelings unterstützen und verstärken jetzt den Turnover der Haut. Den besten Effekt erzielt man mit dermatologischen Peelings beim Profi. Außerdem braucht die Haut jetzt Feuchtigkeit; einfach als Gel oder Serum unter die normale Pflege geben.

## Prima Klima

Ein Herbst ohne kuschelig warme Zimmer ist undenkbar. Gesund ist das nicht immer. In beheizten Räumen sinkt die **Luftfeuchtigkeit** – das trocknet unsere Haut aus und reizt die Schleimhäute. Schnell Abhilfe schafft da ein Luftbefeuchter. In kleinen Räumen reicht auch eine Zimmerpflanze, z. B. eine Grünlilie.

Hautfreund: Luftbefeuchter „UH 800E“ von De'Longhi, ca. 100 €.

