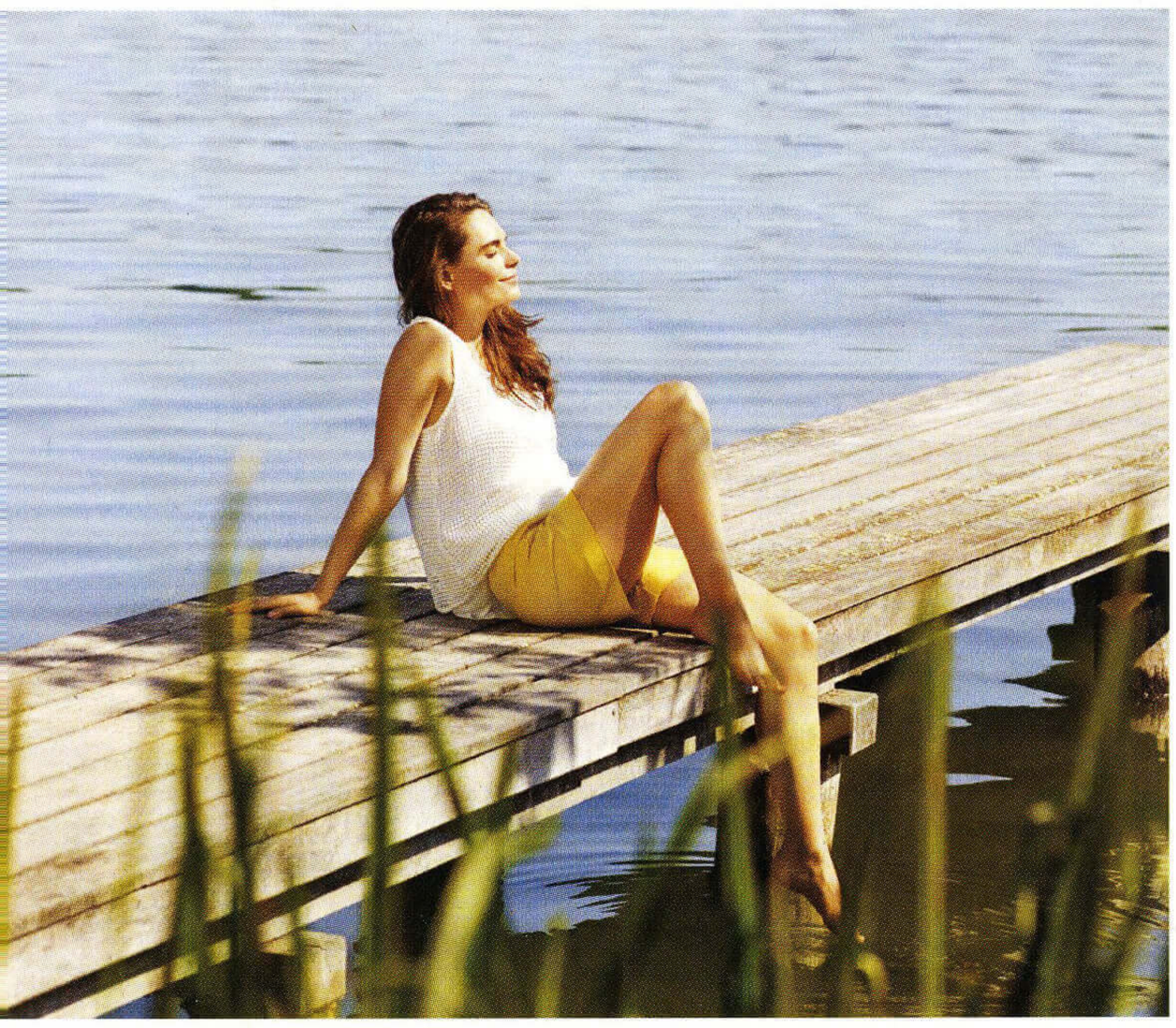
Schöne Füße, gesunder Schutz für Haut und Haar

Naturkosmetik im Sommer

Wer im Sommer auf Sonnenbäder nicht ganz verzichten mag oder eine Urlaubsreise in den Süden plant, sollte der Haut- und Haarpflege besonders viel Aufmerksamkeit widmen. Auch schöne Füße stehen auf dem Beauty-Programm jetzt obenan. Pflegeprodukte aus der Naturkosmetik gelten als besonders gesundheitsverträglich. Wir haben uns nach Neuheiten umgeschaut. // Katrin Speer

Zedernuss, Granatapfel, Holunderblüten... allein die klangvollen Namen der natürlichen Inhaltsstoffe von Naturkosmetik inspirieren die Sinne. Zudem duften sie oft verführerisch nach Blüten. Die Nachfrage nach gesunder Kosmetik steigt. Auch das Angebot an Schönheitspflegemitteln wächst stetig. Doch wie kann man sich im Angebotsdschungel zurechtfinden?



Für Tage voller Leichtigkeit Sommer- Produkte von Dr. Hauschka (Seite 38)
Foto: WALA Heilmittel GmbH

Gütesiegel geben Orientierung. Produkte, die beispielsweise vom **BDHI**, dem *Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und kosmetische Mittel e.V.*, von **Natrue** oder **Ecocert**, zertifiziert wurden, erfüllen festgelegte Prüfkriterien. Sie enthalten weder synthetische Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Duftstoffe, Silikone, Paraffine noch andere Erdölprodukte. Die pflanzlichen Rohstoffe stammen zumeist aus kontrolliert ökologischem Anbau. Auf radioaktive Bestrahlung zur Entkeimung wird verzichtet. Genaues Hinschauen beim Kosmetikeinkauf lohnt also.

Sonnenschutz fürs Tattoo

Produkte von *eco cosmetics* sind gemäß den Richtlinien von Ecocert zertifiziert und enthalten ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe. Der Laatzener Hersteller hat eine große Vielfalt an hochwertigen Sonnenschutzmitteln im Programm. Speziell für Tätowierte wurde die wasserfeste **eco Tattoo Sonnenlotion** mit Lichtschutzfaktor (LSF) 30 entwickelt. Sie bietet optimalen Schutz für die Haut und schont das Tattoo.

Zu den Neuheiten gehört die **eco SURF and FUN Sonnencreme LSF 50**, eine getönte Sonnencreme für sensible Haut mit besonders hoher Wasserfestigkeit, die Granatapfel und Macademia enthält. Ebenfalls neu ist die Sonnenlotion **„no Biocide LSF 30"** mit einem Duft aus ätherischen Citrus- und Eukalyptusölen, der sogar Stechmücken abwehrt. Für die Sonnenschutzmittel wird mineralischer anstelle von chemischen Lichtschutzfiltern verwendet.

Gegen Sonnenbrand, für besonders empfindliche Haut und gegen Mückenstiche empfiehlt **Annemarie Börlind** beispielsweise ihr **SOS-Sensitive Intensivkonzentrat**. Die Wirkstoffkombination aus Ballonrebenextrakt, Johannisbeersamenöl und Süßholzwurzel wirke beruhigend, entzündungshemmend und mildere Rötungen.

Summer Care – Frischekick

Die Pflegeprodukte des Berliner Naturkosmetik-Labels **i+m**, einer der Pioniere der Biobewegung, werden fair, organic und vegan produziert und sind entsprechend zertifiziert. Ein Teil der Verkaufserlöse kommt sozialen Initiativen, wie beispielsweise der Tierschutzorganisation PETA, zugute. Für die Pflege von Haut und Haar empfiehlt das Unternehmen seinen **„Summer Care Frischekick"** mit Holunder und Hyaluron. Die hochwertigen Pflegestoffe aus kontrolliert biologischem Anbau wirken vorzeitiger Hautalterung entgegen und geben Haut und Haar mehr Feuchtigkeit. Einfach aufsprühen, einziehen lassen – fertig! Ihr zarter Duft nach Maiglöckchen und Tonka soll auch den Geist erfrischen.

Die exklusive Körperpflegeserie **„Madame Inge"** (Body Mousse und Duschpeeling) ist Inge Stamm, der Gründerin des Labels vor mehr 35 Jahren, gewidmet. Sie gilt als eine der erfahrensten Entwicklerinnen der deutschen Naturkosmetik, Biopionierin und Frauenrechtlerin.

Bio-Shampoo mit Shizandra-Beerenextrakt

Kleinere Hersteller wie **myrto-naturalcosmetics** verzichten oft auf eine kostenaufwändige Zertifizierung, obwohl ihre Produkte den Richtlinien der Gütesiegel entsprechen. Ihr **Natur Bio Repair Shampoo Shizandra Berry** enthält einen neuartigen Repair-Pflegestoff, der die Regeneration von durch übermäßige Sonnenbestrahlung, Chlor- und Salzwasser strapaziertem Haar unterstützt. Das vegane Shampoo ohne Alkohol gibt dem Haar zusätzliche Feuchtigkeit. Entzündungshemmendes Schizandra-Beerenextrakt beruhigt die gereizte, trockene Kopfhaut. Der hohe Gehalt an Antioxidantien, Vitaminen und

Fotos v.l.n.r.: *Weleda* „Granatapfel Nagelpflege", *myrto-naturalcosmetics* „Feuchtigkeits-Booster", *i+m* „Summer Care Frischekick".

Mineralien in den Acaibeeren unterstützt die Zellregeneration.

Speziell für die wärmere Jahreszeit, in der die Haut viel zusätzliche Feuchtigkeit benötigt, hat die Manufaktur einen schützenden **Feuchtigkeits-Booster** entwickelt. Er enthält Ecotin, einen wasserspeichernden pflanzlichen Mikroorganismus aus der Wüste, und Hyaluron. Die konzentrierte Wirkstoffpflege beruhigt die Haut, stärkt die Hautbarriere und wirkt Trockenheitsfältchen entgegen.

Dekorative, gepflegte Füße

Bleiben noch die Füße... Nach einem pflegenden Fußbad (z.B. **Salbei Bad** oder **Zitronen Lemongrass Fußbad** von **Dr. Hauschka**) bietet sich als Basis-Programm die **Weleda Granatapfel Nagelpflege** an. Das Set besteht aus Nagelhaut-Entferner-Stift, Nagelpflege-Stift und Nagelöl-Stift. Der besonders hohe Gehalt an Antioxidanten und an Punicinsäure, welche die Neubildung von Zellen anregt, macht den Granatapfel in der Naturkosmetik äußerst beliebt. **Weleda** bezieht ihn in Bio-Qualität aus der Türkei.

Eine pflegende Creme mit hochwertigen natürlichen Wirkstoffen rundet das Verwöhnprogramm für die Füße ab. Das **Speick Natural Aktiv Fußbalsam** mit Rosskastanie, Rosmarin und Hopfen ist besonders reichhaltig und zieht schnell ein. Modisches I-Tüfelchen der Fußpflege sind natürlich farbige Nagellacke. Die neuen „**Happy Nails green beauty & care**" von **benecos** enthalten bis zu 90 Prozent natürliche Inhaltsstoffe und sind in 15 aufregenden Farben erhältlich. Die veganen Lacke sind frei von schädlichen Inhaltsstoffen wie z.B. Formaldehyd.

Die besten Schönheitsprodukte aber hält nach wie vor die Natur bereit. Als Rezept gegen müde Winterhaut empfiehlt **myrto-naturalcosmetics** u.a. den Genuss von Orangen, Paprika, Tomaten und Möhren. Der darin enthaltene natürliche Pflanzenfarbstoff Carotin verleihe unserer Haut einen strahlend gesunden Frühlings-Glow. ●

Kleines 1x1 der schönen Füße

Schritt 1: Fußbad zur Reinigung und Pflege
Ein warmes Fußbad mit pflegenden Zusatzstoffen zur Vorbereitung der Nagelpflege. Haut und Nägel werden weich und geschmeidig.

Schritt 2: Hornhaut entfernen
Eventuell vorhandene Hornhaut mit Bimsstein oder Hornhautfeile sanft abrubbeln, aber nicht zu viel, da sie auch als Schutzschicht dient.

Schritt 3: Nagelhaut zurückschieben
Überstehende Nagelhaut mit einem Nagelhaut-Entferner-Stift behandeln und vorsichtig zurückschieben, ohne sie zu verletzen.

Schritt 4: Nägel in Form bringen
Die Fußnägel – am besten mit einem Nagelknipser – bis auf Zehenlänge kürzen. Anschließend mit einer Glas- oder Sandblattfeile gerade (nicht rund) in Form bringen.

Schritt 5: Nagellack auftragen
Ein Zehenspreizer erleichtert das Auftragen des farbigen Lacks. Unterlack schützt vor Verfärbungen. Immer vom Nagelansatz zur Spitze lackieren.

Schritt 6: Eincremen und massieren
Zum Abschluss eine reichhaltige Pflegecreme oder Fußbutter auftragen und sanft einmassieren.

Was für eine Wohltat!

Foto: © drubig-photo - Fotolia.com

„Happy Nails green beauty & care" von *benecos*

CULUMNATURA®
DER NATURFRISEUR
ZAGLAUER
Susanne Zaglauer
Salzburgerstraße 1
81241 München
Tel.: 089 567230
Öffnungszeiten
MO bis FR nach
tel. Terminvereinbarung
www.naturfriseur-zaglauer.de