

DOSSIER / Körperpflege

1 ENTSPANNUNG NACH DEM SPORT

Das Gel unterstützt mit Pflanzenstoffen wie Arnikablüten- und Chilischoten-Extrakt die Entspannung beanspruchter Muskeln. Ringana, Sport Gel, 125ml, ca. 22,50 Euro

2 VON DER FEUERWEHR GETESTET

Diese Deo-creme enthält Edeltannenauszüge und Lemongras. Sie absorbiert Gerüche – ohne Aluminium. Imko, Deo-creme Edeltanne Lemongras, ca. 13 Euro

3 FÜR DIE NASSRASUR

Die Rasierseife mit dem Extrakt der hochalpinen Speick-Pflanze entspannt die Haut und ermöglicht die klassische Nassrasur. Speick Men, Active Rasierseife, 150g, ca. 10 Euro

4 FÜR MÄNNERHAUT

Die Creme mit Ginkgo-Extrakt sowie die Hautglätter Coenzym Q10, Hyaluronsäure und Algenextrakt lindern Hautirritationen. Logona, Mann Glättende Hydrocreme Q10, 50ml, ca. 14 Euro

5 NACH DER RASUR

Das Gesichtsfeld mit Aloe vera beruhigt die Haut nach der Rasur und wirkt vorzeitiger Alterung entgegen. Santé, Homme Gesichtsfeld 2 in 1, 50ml, ca. 11,50 Euro

6 GESICHTSPFLEGE

Der hautberuhigende Balsam mit einem Wirkstoff aus der Süßholzwurzel schützt vor Irritationen nach der Rasur. Alverde Men, After Shave Balsam, 75ml, ca. 3,50 Euro

7 MÄNNERSEIFE

In der Seife wirken Bio-Sheabutter und Reiskernöl beim Waschen rückfettend auf die Haut. Für jedes verkaufte Stück geht 1 € an die Sea Shepherd Conservation Society zum Schutz der maritimen Tierwelt. Sauberkunst, Poseidon-Männerseife, 100g, ca. 6 Euro

für ihn



PFLEGETIPPS

Zur Gesichtereinigung eignen sich verschiedene Pflanzen-Milchsorten. Um ein Gesichtswasser herzustellen, kann man Kräuter wie für einen Tee aufkochen und etwas ziehen lassen. Für die Tagespflege genügt zum Beispiel Mandel- oder Kokosöl. Es wird auf die feuchte Haut aufgetragen, damit es einzieht. Peelings sollten höchstens zwei Mal pro Monat verwendet werden, damit sich die oberste Hautschicht erneuern kann. Ein Deo mit Natron neutralisiert den Geruch, ätherische Öle schenken einen angenehmen Duft.

Reinigungsmilch mit Hafer

ZUTATEN FÜR 1 TIEGEL:
>100ml Hafermilch >2 EL Haferflocken >1-2 Apfelchips oder 1 TL Pektin

Die Zutaten mit dem Mixer zu einer cremigen Masse verrühren und in ein sauberes Glas füllen.

HALTBARKEIT: Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb weniger Tage aufbrauchen.

Feuchtigkeit-Maske mit Banane

ZUTATEN FÜR 1 TIEGEL:
>1 EL Agavendicksaft
>1 EL Sonnenblumenöl
>½ Banane

Die Zutaten gut miteinander verrühren und die Paste in ein sauberes Glas füllen. Die Menge reicht für ein bis zwei Gesichtsmasken.

HALTBARKEIT: Die Paste ist nur wenige Tage haltbar und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Schoko-Kokos-Gesichtspeeling

ZUTATEN FÜR 1 TIEGEL:
>3 EL Kokosraspel >1 EL roher Kakao >2 TL Kokosöl
>3 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl

Die Zutaten gut miteinander verrühren und in ein sauberes Glas füllen. Die Paste reicht für 2-3 Anwendungen.

do it yourself

HALTBARKEIT:

Ungelüftet ca. drei Monate.

Deo-Creme mit Kokosöl

ZUTATEN FÜR 1 TIEGEL:
>2 EL Kokosöl >1 EL Natron >1 EL Stärke >5 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl

Alle Zutaten gut miteinander verrühren und in ein sauberes Glas füllen.

HALTBARKEIT: Die Creme ist ungelüftet ca. sechs Monate haltbar.