

Bewusst spüren:

# Die Kraft des Waldes

Bei einem Spaziergang im Wald lässt uns die frische, klare Luft neue Energien tanken. Die wohltuenden Wirkungen von Bäumen & Co. sind aber auch gut zu Haut und Haar

## Zirbelkiefer fördert den Schlaf

In der Naturheilkunde findet der immergrüne Nadelholzbaum bei Erkältungs- und Muskelbeschwerden Verwendung. Zirbelkissen und Raumdüfte mit dem ätherischen Öl riechen harzig-würzig. Sie fördern Nachtruhe und Schlafqualität.

**TIPP:** „Raumduft Zirbelkiefer bio“, 5 ml, um 7 € (Primavera)



## Brennnessel stärkt das Haar

Die spitzen, gezackten Blätter des Strauches sind reich an Eisen, Magnesium, Vitamin C, Kieselsäure und Gerbstoffen. Brennnessel-Extrakte kommen überwiegend in der Haarpflege zum Einsatz. Sie unterstützen die Durchblutung der Kopfhaut, liefern Nährstoffe für ein gesundes Haarwachstum und wirken dem Nachfetten des Haaransatzes entgegen.

**TIPP:** „Festes Shampoo Kamille & Brennnessel“, 100 g, um 10 € (Klar)



## Waldbeeren wehren Umwelteinflüsse ab

Nordische Moltebeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Hagebutten und Sanddorn strotzen vor Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen. Diese Waldbeeren regen den

Hautstoffwechsel an und schützen die Haut vor Umwelteinflüssen.

**TIPP:** „Nordic Berries Body Lotion“, 245 ml, um 8 € (Urtekram)



## Birke regeneriert die Haut

Ob in Rinde, Blättern oder Saft – die Auszüge der Birke enthalten ätherische Öle, Vitamin C, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe. Sie beleben den Körper, stärken seine Widerstandskraft. In Sauna-Aufgüssen, Cremes und Duschgehlen wirken sie hautreinigend.

**TIPP:** „Sauna-Aufguss Eukalyptus Birke“, 100 ml, um 6 € (Kneipp)



## Wald in der Wanne

In Japan ist Waldbaden, Shinrin Yoku genannt, eine anerkannte **Anti-Stress-Methode**. Durch Achtsamkeitsübungen sorgt sie für Gelassenheit und gibt uns Kraft. Wer die reinigende Atmosphäre des Waldes auch zu Hause genießen möchte, für den ist ein Wannenbad mit ätherischen Ölen und Terpenen, die in der Waldluft vorkommen, eine gute Wahl. **Kiefer** etwa fördert die Durchblutung und ist Balsam für empfindliche Bronchien. **Tanne** erfrischt mit Zitrusaromen. Neu im Beauty-Regal:

1. „Badekristalle Waldbad Kiefer Tanne“, 600 g, um 5,50 € (Kneipp)
2. „Waldbaden Schaumbad Kraft & Energie“, 500 ml, um 3 € (CD)

