

Das Haus

Nr.1/2006 | Österreich €2,40 | Schweiz sfr4,20

NEU
€2,20

ideen Magazin



EXTRA

*Wellness für
drinnen
und draußen*

230 kreative Garten & Dekotipps

DEKO
*Lust auf
Frühling*

ROSEN
*Alte Sorten
voller Duft*

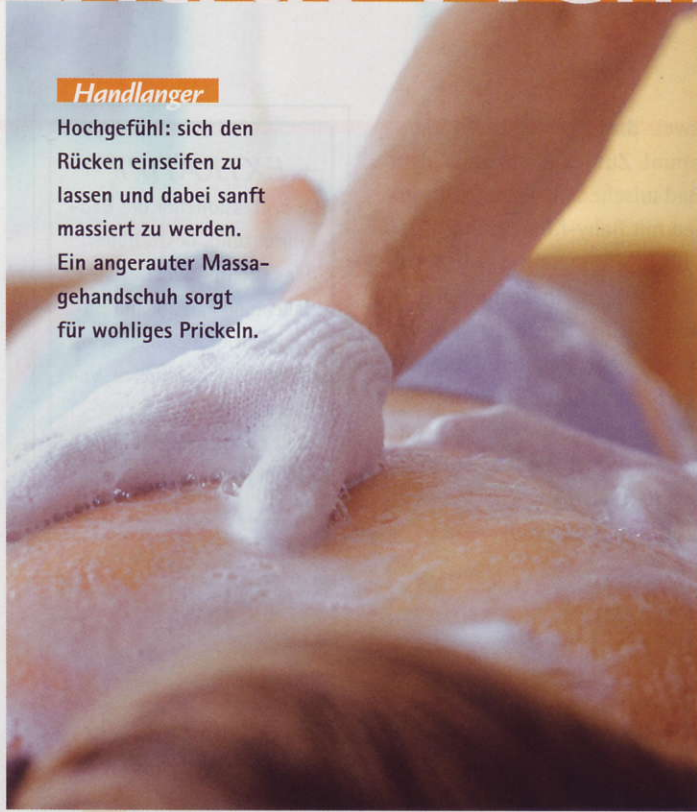
BALKON
*Ein Zimmer
im Grünen*

TREND
*Helle Steine,
dunkle Blüten*

Extra: Wellness

Handlanger

Hochgefühl: sich den Rücken einseifen zu lassen und dabei sanft massiert zu werden. Ein angerauter Massagehandschuh sorgt für wohlige Prickeln.



Die Sinne erfrischen

Der Samstag wird zum Pflege- und Aufbau-Tag. Da können Sie mit viel Muße ausprobieren, was neue Energie und Frische bringt. **Den Blick strahlen lassen** Sie kriegen morgens die Augen kaum auf? Ein Zaubermittel hilft: Überbrühen Sie zwei Teebeutel Schwarztee, halten sie kurz unter kaltes Wasser, drücken sie leicht aus. Legen sie als Kompressen auf die Augen und träu-

men noch zehn Minuten lang: Der Teeaufguss wirkt Wunder. **Eiskalt auf Touren kommen** Eine kalte Dusche macht hellwach und stärkt das Immunsystem. Raffinierte Variante: geeistes Duschgel. Dafür lassen Sie das Gel in Eiswürfelbehältern gefrieren. Stellen zwei, drei Würfel in einem Schälchen bereit, brausen sich schön warm ab und seifen sich dann mit dem

Eisgel ein: wohlige Schauer garantiert. Weiter geht's im Wechselbad: heiß nachduschen, so lang Sie mögen, und die Zeremonie mit einem kalten Strahl beenden. Jetzt sind Sie taufrisch!

Body & Soul vitalisieren Wenn Kristallkörnchen die Haut massieren, wird sie garantiert frühlings schön: Totes-Meer-Salz vom Drogeriemarkt ist eine wirksame Grundlage für ein selbst angerührtes Körperpeeling. Sie mischen es mit Mandelöl: Geben Sie so viel Öl zum Salz, bis die Masse eine zähflüssige Konsistenz hat. Mit leichtem Druck gut in die Haut einmassieren und unter der Dusche abspülen.

Ein Urlaubsgesicht zaubern Wollen Sie aussehen wie nach einem Ausflug im Mai? Reiben

+ **EXTRATIPP** +
Träumen Sie vom Wellness-Bad? Das Familienunternehmen F. Frey ist auf individuelle Wohlfühl-Bäder spezialisiert. Einen ersten Eindruck gibt der „Bädergarten“ im bayer. Altusried. Tel. 0 83 73/98 79 70.
www.friedwill-frey.de



Sie Ihre Hände warm, streichen mit den Fingerkuppen mehrmals von der Stirnmitte zu den Seiten – das glättet die Stirn und die Gedanken. Von der Nase aus über Nasenflügel und Wangen streichen, vom Kinn über den Unterkiefer zu den Ohren. Zum Schluss legen Sie die Hände für kurze Zeit aufs Gesicht. Und gönnen sich dann eine Feuchtigkeitsmaske: Sie verrühren zwei Esslöffel Naturjoghurt mit einem Esslöffel Traubenkernöl, verteilen die Creme auf Gesicht und Hals. Nach einer Viertelstunde spülen Sie sie lauwarm ab.

Alle viere von sich strecken Wer mit seinem Partner einen Glücksgriff getan hat, bekommt eine Extraportion Streicheleinheiten: eine Rückenmassage. Massieren kann jeder – nur ein Tabu gibt's dabei: nie an die Wirbelsäule gehen! Weil Matratzen nachgeben, polstern Sie den Fußboden mit Decke und Handtuch. Die Profi-Lösung ist eine Relax-Liege fürs Wellness-Bad (gibt's z. B. von Hoesch). Verreiben Sie Jojoba- oder Weizenkeimöl zwischen den Händen, massieren vom Kopfende aus den Schulterbereich, stets von innen nach außen. Und streichen danach von den Schulterblättern aus

mit beiden Händen rechts und links von der Wirbelsäule zur Taille – bis der andere schnurrt. **Den Schwung erhöhen** Tanz mal wieder! Ziehen Sie die Schuhe aus, drehen Ihre Lieblingsmusik laut und legen los: quer durch die gesamte Wohnung. Rütteln, schütteln und drehen Sie sich, dass die Haare fliegen! →

Morgeneruß

Noch müde? Ein Senf-Fußbad macht munter. 3 TL Senf mit Wasser verrühren, in eine Wanne mit warmem Wasser geben. Und hundert Rosenblätter darauf schwimmen lassen.

