

UNSERE BEAUTY TIPPS



RICHTIG EINCREMEN - WIE MAN SONNENSCHUTZ VERWENDEN SOLLTE

1. Genügend Sonnencreme auftragen!

30 - 35ml sind pro Eincremevorgang optimal. Benutzen Sie hierbei die Zwei-Finger-Regel: Je einen Streifen Sonnencreme auf den Zeige- und Mittelfinger auftragen und diese Menge jeweils für eine Körperpartie verwenden. Gesicht, Arme, Bauch, Rücken und Beine.

2. Gründlich einreiben!

Vergessen Sie nicht auf Körperteile, wie Ohren, Fußrücken und Rückenmitte! Nachreiben bei Sonnencreme-Sprays ist ein absolutes Muss.

3. Rechtzeitig eincremen!

Eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad sollte bereits der Sonnenschutz aufgetragen und einmassiert werden. Es braucht Zeit, bis die Creme vollständig in die Haut eingezogen ist.

4. Nachcremen!

Nach dem Schwimmen verliert der Sonnenschutz seine Wirkung. Bei Hauttyp 1 (sehr hell) nach ca. 100 Minuten und bei Hauttyp drei (Mitteleuropäer) nach ca. 200 Minuten erneut Sonnencreme auftragen.

5. Greifen Sie zum richtigen Produkt!

Make-Up mit SPF ersetzt nicht die Sonnencreme. Wir empfehlen Ihnen unsere Sunny Side Up-Creme, mit Lichtschutzfaktor 50, auch unter dem Make-Up anwendbar.



UNSERE BEAUTY TIPPS



ALOE VERA GESICHTSMASKE BEI SONNENBRAND

Eine Aloe Vera Gesichtsmaske kann gegen Sonnenbrand ein wahrer Segen sein. Sie spendet Feuchtigkeit und wirkt wundheilend, sowie entzündungshemmend.

Aloe Vera steckt voller gesunder und hautfreundlicher Inhaltsstoffe. Das Aloe Vera Gel, das in den fleischigen Blättern der Wüstenpflanze steckt, kann der Haut bei Sonnenbrand, Verletzungen oder Insektenstichen helfen, aber auch gesunder Haut viel Feuchtigkeit spenden und sie schön und gesund machen.

So können Sie die Maske selber machen:

Schneiden Sie ein Blatt Ihrer Aloe Vera Pflanze ab und zerteilen Sie es anschließend in zwei Hälften. Schaben Sie das gelartige Innenleben mit einem Löffel aus und geben es in eine Schüssel. Mengen Sie nun einen Teelöffel Honig, drei Tropfen Lavendelöl und einen Esslöffel Speisestärke bei. Vermischen Sie die Zutaten gut miteinander und tragen Sie die selbstgemachte Maske auf das gereinigte Gesicht auf. Nach 10 Minuten Einwirkzeit mit lauwarmem Wasser abtragen.

Für einen zusätzlichen Frischekick, lassen Sie die Maske 10 Minuten im Kühlschrank stehen.



UNSERE BEAUTY TIPPS



RECHTZEITIG EINEN PEELING-TERMIN VEREINBAREN

Rechtzeitig einen Peeling-Termin, bei uns in der Ordination vereinbaren, um die unschönen Pigmentflecken, die der Sommer hinterlassen hat, wieder zu entfernen.

Bitte denken Sie jetzt schon daran, dass Sie Ihren Peeling-Termin für Herbst einplanen!

