Wohlriechend

Eine Reise in die Gärten der Düfte

Foto: L'Occitane

Kommen Sie mit auf eine Reise der Düfte und besuchen Sie den Garten der Sinne, wandern Sie auf Spuren der Kräuter, entdecken Sie Pflanzen mit kosmetischer Wirkung und relaxen Sie in schicken Aroma-Spas.

Die Düfte sind der Zugang zu unserer Seele. Unbegreifbar, unerwartet und unkontrollierbar. Sie lösen Gefühle, Erinnerungen und Emotionen aus, und trotzdem gibt es in keiner Sprache die richtigen Worte, um sie zu beschreiben! Düfte vermitteln uns unbewusst zahlreiche Informationen über die Personen, die sie tragen. Rosen- oder Sandelholzdüfte wirken z. B. sinnlich und erotisch, Myrrhe oder Weihrauch meditativ.
Die Wissenschaft hat für dieses Phänomen folgende Erklärung: Geruchsinformationen kommen direkt über rational analysierende Hirnregionen an. Diese werden an das Limbische System weitergeleitet, das Zentrum von Gefühlen im menschlichen Gehirn. Dort bekommen sie ihre Bedeutung zugewiesen. Dadurch wird das Verhalten des Menschen – meist unbewusst – beeinflusst. So hellt Orange die Stimmung auf, Jasmin aphrodisiert und Vanille beruhigt. Ein Geruch weckt Emotionen stärker als jeder andere Sinneseindruck.
Aromaöle werden durch einen kalten Entzug oder Enfleurage (dabei werden die Duftstoffe empfindlicher Blüten durch Fett absorbiert), durch Pressung oder durch warmen Aromenentzug (Destillation, z. B. Nadelhölzer) gewonnen.
Angeboten werden natürliche und synthetische, also künstlich hergestellte Düfte. Nicht alle Pflanzenteile, wie Wurzeln, Rinde, Blätter oder Früchte sind Aromaträger und zur Duftgewinnung zu verwenden. Ätherische Öle sind z. B. aus Melone oder Maracuja nicht herstellbar, aus Zitronen und Lavendel hingegen sehr wohl.
Bei Zitrusfrüchten befinden sich die Aromen in den Fruchtschalen und lassen sich maschinell sehr gut und günstig gewinnen. Lavendel enthält die Aromen in den Blüten und Stielen. Sie werden durch eine aufwändige Wasserdampfdestillation gewonnen.
Die verschiedenen Verfahren bedingen auch sehr unterschiedliche Preise. Um 1 Liter ätherisches Öl zu gewinnen braucht man 150 kg Lavendel oder 5 Tonnen Rosenblüten. Das erklärt auch den hohen Preis.

Fruchtige Essenzen

Früchte wie Melone oder Maracuja enthalten ihr Aroma im Fruchtfleisch. Die Gewinnung solcher Aromen erfolgt durch eine Extraktion mit Lösungsmitteln wie Alkohol. Das fertige Produkt wird aromatischer Extrakt genannt.
Extrakte wie Vanille, Himbeere oder Erdbeere werden oft in Lebensmittelgeschäften als Aromen angeboten. Sie verduften jedoch im Vergleich zu echten Aromaölen sehr rasch.

Was jedoch angenehm riecht oder zur Massage verwendet wird, kann manchmal auch gesundheitlich bedenklich sein. Bei einer Aromamassage oder durch das Inhalieren (z. B. in der Sauna oder durch eine Duftlampe) können Schadstoffe über die Haut oder über die Lungen in den Körper gelangen. Ist man besonders empfindlich oder wurde überdosiert, können Allergien ausgelöst werden. Nur 100 % naturreine oder bioätherische Öle sollten daher verwendet werden, und zwar möglichst ausschließlich aus kontrolliertem Anbau. So hergestellte Öle eignen sich zur inneren und äußeren Anwendung.
Körper und Seele werden positiv durch aromatische Bäder, Massagen, durch das Einatmen von Düften und selbst durch die moderne Aromaküche beeinflusst. Feine Aromen geben jedem Essen den besonderen Kick und wohlriechende Düfte verzaubern jeden Raum.
Viele Top-Köche nutzen inzwischen

Rezepte für individuelle Dufterlebnisse

Für ein Entspannungsbad
Emulsion aus 1 Tasse Vollmilch oder Sahne, 2 Tropfen Sandelholz- (santalum album) und 1 Tropfen Neroliöl (citrus aurantium) herstellen. Diese Mischung einfach ins Badewasser einrühren.

Für eine aphrodisierende Atmosphäre im Raum
4 Tropfen Orangenöl (cirus sinensis), 1 Tropfen Ylang-Ylangöl (cananga odorata) und 2 Tropfen Benzoe (Styrax benzoin) in einen elektrischen Zerstäuber, Aromaventilator oder auf einen Duftstein geben.

Für eine Anti-Cellulite-Massage
1 Tropfen Zitronen-Eukalyptus-Öl (eukalyptus citiodora), 2 Tropfen Palmarosaöl (cymbopognon martini), 3 Tropfen Grapefruitöl (citrus paradisii) und 4 Tropfen Zedernholzöl (cedrus atlantica) mit 25 ml Haselnuss- und 25 ml Aprikosenkernöl als Basis mischen.

Wer sich seine individuelle Mischung herstellen möchte, sollte sich am besten beraten lassen und auf die Qualität der Öle achten!

für ihre Kreationen Aromaöle. Diese Öle wirken intensiver und verleihen dem Essen neben einem intensiveren Geschmack auch einen intensiveren Duft. Genuss pur!
Da ätherische Öle nicht wasserlöslich sind, stellen die Köche mit Fetten (Speiseöle, Milch, Sahne, Joghurt) für Salatdressings oder als Saucenbasis duftende Emulsionen her. Besonders gern genommen werden für den Salat Estragon, Lemongrass, Zitrone oder Rosmarin. Fruchtige Orange, Mandarine oder Vanille eignen sich hervorragend für Joghurt oder Quark. Wenn man mit hochkonzentrierten Aromaölen experimentiert, sollte man sehr vorsichtig dosieren, sonst zerstört man den subtilen Genuss. Diese Dosierungen haben sich als ausreichend erwiesen: Für Getränke verwenden Sie pro Liter maximal 3 Tropfen ätherische Öle, in Speiseöl pro 100 ml maximal 6 Tropfen, für 250 ml Joghurt 1 Tropfen.
Auch ein bedufteter Raum entfaltet einen ganz besonderen Zauber. Wer lässt sich nicht gerne in einer Parfümerie von den Düften verführen? Riecht ein Raum angenehm, wird das Atmen tatsächlich ein Genussatmen und damit vielleicht sogar zu einem kleinen Wellness-Erlebnis.

Anregend und entspannend

Düfte unterstreichen und verstärken unsere Persönlichkeit, beeinflussen unser Wohlbefinden und damit unsere Ausstrahlung. Ätherische Öle entspannen die Muskulatur, stärken das Immunsystem, wirken anregend, beruhigend, ausgleichend, entspannend und sinnlich. Durch Düfte zeigen wir unseren Lifestyle, sei es als Parfum oder Raumduft in unserem Zuhause.
Übrigens: Wer etwas Besonderes für sein Wohlbefinden tun möchte, kann sich aus der unglaublichen Fülle von ätherischen Ölen aus der Pflanzenwelt seinen individuellen Wellnessduft mischen ... „Parceque vous le valez bien - weil Sie es sich wert sind!“ ■

Anne Bickert

Die Autorin – Anne Bickert

Die gebürtige Französin Anne Bickert lebt seit 1992 in Deutschland und arbeitet als ausgebildete Aromaberaterin in der Welt der Düfte. Seit ihren Kindertagen faszinieren sie Aromen. 1995 hat sie die medizinische Anwendung von Aromen selbst kennengelernt und ist seither davon überzeugt. Aus einer anfänglichen Passion ist mittlerweile eine Profession geworden. Durch eine Aromaausbildung, zahlreiche Anwendungen, den Austausch mit Aromatologen sowie den Herstellern von Ölen ist ein reicher Wissensschatz für den nachhaltigen Einsatz von Aromen zur vielseitigen Anwendung entstanden. Sie arbeitet für Unternehmen, Wellness-Einrichtungen und Privatpersonen als Aromaberaterin. www.annebickert.de

„Leser, hast Du bisweilen eingesogen,
mit Wollust dem
Genusse hingegeben,
den Weihrauchduft in
einer Kirche schwebend,
den Duft von einem
Moschussäckchen?

O tiefer, zauberischer
Reiz, der uns
im gegenwärt'gen die
Vergangenheit erweckt,
so wie der Liebende, über
den geliebten Leib geneigt,
erlesene Blumen
der Erinnerung pflückt....

„Der Duft“ von Charles Baudelaire

WO HEILENDE KRÄUTER WACHSEN

Die vielfältige Welt der Heilkräuter lässt sich im 20 ha großen Heilkräutergarten in der Gemeinde Wetzgau, oberhalb von Schwäbisch Gmünd entdecken. Hier erfahren die Besucher alles über Düfte und Wirkungen von Pflanzen im größten biologisch-dynamischen Garten Europas. Selbst unter Naturschutz stehende Pflanzen wie etwa Hirschzungenfarn oder Gelber Enzian gedeihen hier. Jedes Jahr wird im Weleda Heilpflanzengarten eine Wildpflanze neu in Kultur genommen.
Gleich nebenan steht der orangefarbene moderne Neubau des Naturkosmetikproduzenten Weleda. In der Produktionsstätte werden Tinkturen aus Frischpflanzen gewonnen, die u.a. im Garten geerntet werden. Im Besucherzentrum kann man in Seminaren und bei Führungen durch den Garten genau den Prozess von der Pflanze zur Tinktur nachvollziehen. ■

www.weleda.de

STYLISCHES ÖKO-SPA IN DER KRAFTVOLLEN NATUR DER BRETAGNE

Was vor einem halben Jahrhundert mit einer Heilcreme gegen Hämorrhoiden nach überliefertem Hausrezept begann, ist inzwischen eine weltweit bekannte Kosmetikmarke. Geblieben ist die ursprüngliche Überzeugung, die den bretonischen Familienbetrieb von Anfang an begleitete: Die Natur hat uns wertvolle Rohstoffe geschenkt, die wir uns für Schönheit und Wohlbefinden zu Nutze machen können.
Nicht weiter erstaunlich daher, dass die Zentrale von Yves Rocher nach wie vor in La Gacilly auf dem Land liegt, umgeben von Wiesen, Feldern und riesigen Gartenanlagen, wo besagte Rohstofflieferanten angebaut werden. Bevor man sie zu Cremes, Gels, Shampoos, Parfums und Salben verarbeitet, erfreuen sie Einheimische und Besucher mit ihrer Blütenpracht, bieten wohlriechende Schönheit fürs Auge.
Eine Sammlung von rund 1000 Nutzpflanzen ist im „Jardin botanique“ hübsch in Szene gesetzt. Da darf man schnuppern und raten … und die richtigen Antworten zu ihrer botanischen Herkunft und ihrer Verwendung auf kleinen Tafeln nachlesen.
Spielerischer angelegt ist das „Végétarium“, europaweit das erste ausschließlich der Pflanzenwelt gewidmete Museum. Hier kann man mitten im feuchten bretonischen Atlantikklima sogar Wüstenpflanzen erleben. Blumen, Gräser, Sträucher und Bäume aus aller Welt wachsen in realistisch rekonstruierten Biotopen; zudem erfährt man bei interaktiven Spielen, wie sich die Pflanzenwelt in Jahrmillionen von einzelligen Meeresbewohnern zu den heutigen Blütenpflanzen entwickelte. Um zu beweisen, dass sich Luxus und Umweltbewusstsein nicht unbedingt wiedersprechen, wurde kürzlich das erste Spa-Hotel des Unternehmens im blumenreichen La Gacilly eröffnet.
„La Grée des Landes“ ist ein Musterbeispiel für ökologische Architektur: Der flache Holzbau trägt ein bepflanztes Dach, das sommers wie winters die Temperatur ausgleicht und zudem für hervorragenden Schallschutz sorgt. Solarzellen wärmen das Wasser, mit Waldabfällen betriebene Heizkessel die Innenräume, die mit Hanf isoliert sind. Vom lichtdurchfluteten Foyer blickt man durch riesige Panoramafenster auf einen Garten, der Zen-Atmosphäre vermittelt. Naturmaterialien und sanfte Farben bestimmen die 29 Zimmer und das Restaurant, in dem biologische Menüs serviert werden – und natürlich Kräutertees aus biologischem Anbau. Auch das Spa verwendet ausschließlich pflanzliche Produkte. In den vier Kabinen kann man in Bio-Blüten baden, sich mit ätherischen Ölen oder warmen Pflanzensamen massieren lassen – z. B. mit den handtellergroßen Entada-Samen, die von der 1,50 m langen bohnenartigen Frucht einer afrikanischen Liane stammen. Zum Spa-Angebot zählen auch Obstmasken, Peeling mit Lindenblütenpulver oder eine traditionelle Hamam-Zeremonie mit grünem Tee, Arganbaumsamen-Peeling und Rosenwasser-Massage.
Erklärte Ambition von „La Grée des Landes“ – dessen 20 ha großes Hotelgelände offiziell als Vogelschutzgebiet gilt – ist es, ein positives Band zu knüpfen zwischen Mensch und Pflanzenwelt, damit die Gäste eine ganz besondere Beziehung zur Natur erleben. ■

Beate Kuhn-Delestre

INFOS

La Grée des Landes, Eco-Hotel Spa Yves Rocher, **www.lagreedeslandes.com**

Jardin botanique (ganzjährig offen, Blütezeit: Juni bis September), Végétarium (April bis September)

www.jardinyr.com
www.yvesrocher-visites.com

Große Fensterscheiben scheinen die Grenze aufzuheben zwischen Draußen und Drinnen, schaffen die Illusion, vom Pool aus in die Hügel hinaus zu schwimmen

Bis 2007 als Kloster genutzt, präsentiert sich „Le Couvent de Minime“ nun als Luxushotel mit exklusivem Spa-Angebot

DIE SCHÖNHEIT DER PROVENCE MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

Mit einer alten Destille und großen Idealen gründete Olivier Baussan im Jahre 1976 das Unternehmen L‘Occitane. Rund 500 Menschen arbeiten heute am Firmensitz des Naturkosmetik-Unternehmens in Manosque, mitten in der Provence. Die Rohstoffe für die hochwertigen Kosmetikprodukte auf pflanzlicher Basis werden direkt bei den Erzeugern vor Ort gekauft, zu denen Olivier Baussan ein persönliches, von Respekt geprägtes Verhältnis pflegt. Aufzuwachsen in Manosque, inmitten des Duftes weiter Lavendelfelder bedeutete ein großes Glück für den kleinen Olivier: „Wenn ich an meine Kindheit denke, sind es die Düfte von Geißblatt und Lavendel, die mir zuerst in Erinnerung kommen und die mich immer begleiteten.“

Zauberhaftes Ambiente

In 1000 L‘Occitane-Boutiquen weltweit kann man den Zauber der Provence erleben. Das erste eigene Spa der französischen Kosmetikmarke wurde im Februar in Paris eröffnet (www.loccitane.fr) und in Mane, nahe Forcalquier in der Haute Provence, wurde ein Kleinod aus dem 17. Jahrhundert vor wenigen Monaten zu neuem Leben und zu einer neuen Bestimmung erweckt: Le Couvent des Minimes, eine im Jahre 1613 erbaute und bis 2007 als Kloster genutzte Abtei, wurde mit viel Gespür zu einem Hotel der Luxuskategorie umgebaut. Das Haus ist ein wahres Paradies für alle, die auf gehobenem Niveau und in einer faszinierenden Umgebung entspannen möchten. Unter der Regie der L‘Occitane-Gruppe wurde das Anwesen liebevoll umgestaltet und beherbergt heute 46 Zimmer und Suiten, Restaurants, Bar, Bibliothek, Boutique, ein beheiztes Außenschwimmbad und ein großzügiges L‘Occitane SPA mit sechs Kabinen (darunter eine Doppelkabine), Sauna, Hamam, Innen-Pool, Ruhezonen und Fitnessraum. Ein umfangreiches Spa-Menü mit aromatischen Treatments aus der Pflanzenwelt verspricht Entspannung pur. So sorgt z. B. das L‘Occitane Signature Facial mit Immortelle, einer als „unvergänglich“ bekannten Blume, die nicht verwelkt, für strahlendes Aussehen. Wunderbare Düfte ziehen durchs ganze Haus und ein Spaziergang durch den Kräutergarten lässt einen die Aromen der Provence mit allen Sinnen genießen. *(st)*

www.couventdesminimes-hotelspa.com

Schwimmen, die Sonne genießen und die Düfte der wunderbaren Landschaft auf sich wirken lassen. In diesem besonderen Ambiente lässt es sich wunderbar abschalten

IM GARTEN DER DÜFTE

Auf dem Gelände eines ehemaligen Zisterzienserklosters im Örtchen Saint Ay südlich von Paris findet man einen magischen Ort: Das Herboretum ist ein 9 ha großer Garten, der mit seinem Artenreichtum das Herz eines jeden Botanikers höher schlagen lässt. Von den Mitgliedern der Herboretum Association wurden in liebevoller Arbeit fünf verschiedene Areale geschaffen, wie z. B. das der Duftpflanzen, in dem Lavendel, Iris und Rosen ihr Aroma versprühen. Oder der Bereich jener Pflanzen, die einen kosmetischen und heilenden Effekt haben wie z. B. Verbena und Minze. Die Erkenntnisse, die man im Herboretum über die Wirkung der Pflanzen gewinnt, werden u.a. bei Herstellung kosmetischer Produkte der Marken Clarins und Kibio verwendet. Wer den Garten besuchen möchte, was nur donnerstags möglich ist, wird um vorherige Anmeldung gebeten.

www.herboretum.org
contact@herboretum.org

„Düfte sind die Gefühle der Blumen.“
Heinrich Heine

IM FRANZÖSISCHEN ST. RÉMY DE PROVENCE ENTFALTET SICH „DIE SEELE DER BLUME“

Der Name florame kommt aus dem Französischen und bedeutet „Die Seele der Blume“. Treffender hätte man den Namen für die Produkte aus der Provence nicht nennen können. Die aus streng kontrolliert biologischem Anbau stammenden Kräuter werden im Herzen Südfrankreichs zu einer wunderbar duftenden Aromaserie verarbeitet. Die gewonnenen Essenzen werden sowohl in der Aromatherapie (es gibt über 200 ätherische Öle) als auch in biokosmetischen Pflegeserien eingesetzt.
Hautnah vor Ort kann man die Wirkung der Aromakosmetik im Beauty & Well-Being Zentrum erleben, welches seit 2007 die Boutique und das Musée des Arômes im hübschen Saint-Rémy-de-Provence ergänzt. Im Zen-Ambiente kann man sich mit individuell abgestimmten Treatments bei Kerzenschein verwöhnen lassen und die Seele der Blume entdecken.

www.florame.de

Nach einem Besuch in „Les jardins Sothys“ geht es zu einem geschmacksintensiven Picknick auf ein Plateau mit Blick in die Auvergne

DIE NATUR ALS QUELLE DER INSPIRATION FÜR DIE SCHÖNHEIT

Schon die Fahrt durch die wunderbare Landschaft der Dordogne ist ein Genuss. Vorbei an schmucken Dörfern und üppig-grünen Wiesen und Wäldern steuern wir auf das beschauliche Dörfchen Auriac zu. Hier hat sich Bernard Mas, Inhaber der exklusiven Kosmetikmarken Sothys, Bernard Cassière und Simone Mahler, einen lang gehegten Wunsch erfüllt. Die unberührte Landschaft, der bewusste Umgang mit der Natur und auch seine familiären Wurzeln, die hier zu finden sind, haben ihn auf die Idee gebracht, einen botanischen Garten zu schaffen.
„Les jardins Sothys“ liegt eingebettet in einer kleinen Senke an einem See, umgeben von dichtem Wald. Die Anlage erstreckt sich auf knapp 4 ha und ist in verschiedene Themenbereiche aufgeteilt. So gibt es einen japanischen Garten, einen Rosengarten, einen Garten mit Sternbildern und den so genannten Garten der Wassertropfen. In den wie Tropfen aussehenden Beeten sind die Blumen und Kräuter gepflanzt, welche für die Kosmetikprodukte der Sothys Gruppe verwendet werden.

Sanften Tourismus fördern

Mit „Les jardins Sothys“ möchte Sothys nicht nur einen konkreten Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten, sondern auch den sanften Tourismus in der Region fördern. Zudem gibt es eine Kooperation mit der Universität Limoge, um gemeinsam die lokale Flora zu studieren. Wer die vielen Kräuter einmal kosten möchte, der tut das am besten im Restaurant gleich nebenan. Mit Blick auf den See werden typische Gerichte der Region serviert, natürlich mit frischen Kräutern aus dem Garten.
Etwas ganz Besonderes ist ein Picknick auf einem Plateau etwas oberhalb des „jardin“, mitten in den Wäldern. Mit dem Blick auf die Höhen der Auvergne probiert man in originellen Iglus Köstlichkeiten der Gegend. *(FH)*

www.lesjardinssothys.com

EFEU GEGEN HÜHNERAUGEN UND BOHNENKRAUT FÜR DIE LIEBE

Lavendeleis, Melissenlimonade und Ringelblumen im Salat – das österreichische Irschen macht seinen Besuchern Lust auf Kräuter. Rosmarie Kranabetter etwa gibt Kurse in Kräuterkunde. Auf ihrem Hof in 2200 m Höhe mit Blick über das Kärntner Drautal gibt die Bäuerin ihr Wissen gerne weiter, z. B. in Kursen über Kräuterkunde. Dann schlüpfen Feriengäste für einen Tag in die Rolle der Kräuterfee, pflücken Blätter, mischen Tees, bereiten Würzsalz zu und bekommen am Ende gar ein „Kräuterdiplom“. Auch das Bio-Hotel Mandler hat sich den duftenden Pflanzen verschrieben. Im ganzen Haus duftet es aromatisch nach Lavendel und Fichte. Auf der Terrasse erfrischt Melissenlimonade und morgens steht selbstgemachte Butter auf dem Tisch. Ein Genuss sind auch die Bäder mit selbstgemachten Badekugeln von Andrea Hofer. In Kurzseminaren gibt sie Anleitungen für die Seifen- oder Badekugelproduktion weiter. Fester Bestandteil der Kräuterferienakademie ist auch der Kurs von Annette Wallner. Die ganzheitliche Naturheiltherapeutin unterrichtet Besucher, wie sie Räucherwerk selbst machen oder sich aus der Naturapotheke bedienen können.

Andrea Lammert

www.irschen.com

AUF DER GINSENG-FARM DREHT SICH ALLES UM DIE WURZEL

Die knorrige Wurzel Ginseng wächst nicht nur in Korea oder China, auch in Niedersachsen gibt es eine riesige Ginseng-Farm: Auf der Flora-Farm in Walsrode wird schon seit 30 Jahren Ginseng angebaut. Galt früher Ginseng als nicht in Europa kultivierbar, hat der Niedersachse Heinrich Wischmann das Gegenteil bewiesen und eine Ginseng-Farm eröffnet. Auf dem malerischen Niedersachsenhof mit seinen roten Klinkersteinen dreht sich alles um die Kraft dieser Schattenpflanze.
Von Mai bis September gibt es täglich Führungen durch den exotischen Garten. Dort können Besucher die Wirkung des Allheilmittels selbst testen. Wer's lieber herber mag, den erfrischt kühles Ginseng-Bier – natürlich auch mit dem charakteristischen Geschmack der Heilpflanze. Übrigens entwickelte die Flora-Farm auch eine eigene Kosmetik-Linie auf Basis von Ginseng, sie ist vor allem für Menschen mit Neurodermitis oder Schuppenflechte interessant. *(AL)*

www.florafarm.de

AROMAKOSMETIK

Die Welt der Rituale: Überlieferte Rezepturen aus Asien, insbesondere aus Indonesien, bilden die Basis der Spa- und Wellnessprodukte der Spa Factory Bali, die auch in exklusiven Spas in Frankreich, Belgien und Norwegen verwendet werden. Mit Lavendel, Rosmarin, Basilikum und Grapefruit ist das Aromatherapie-Ritual ein besonderes Erlebnis für Körper, Seele und Geist. www.wellnaix.eu

Im Garten der Schönheit: Kirschknospen, Angelika, Weißdorn und pflanzliches Glycerin ist das Geheimnis des VMA-Komplexes, der in allen Produkten von Beauty Garden® by Sothys zu finden ist. Ätherisches Rosmarin- und Lavendelöl verleiht der Serie für Gesicht und Körper einen zarten Duft. Alle Produkte haben das Ecocert Bio-Label. www.sothys.com

In Harmonie: Gönnen Sie sich regelmäßig Momente der Entspannung und Ruhe. J&E Atkinson bietet mit I Coloniali Produkte, die mittels pflegender Rituale die Harmonie von Körper und Sinnen wiederherstellen. Kräftigende Eigenschaften werden der Thailändischen Dusche mit Hibiskus zugesprochen. Ein aus der Hibiskusblüte gewonnener Extrakt hat reinigende und zugleich schützende Eigenschaften. www.icoloniali.com

Gute Nacht! Süße Träume verspricht „Brume Bonne Nuit“ von L'Occitane. Reich an ätherischem Lavendelöl aus geprüftem Bio-Anbau hilft dieses Spray dabei, Stress und Sorgen zu vertreiben. Einfach vor dem Schlafengehen auf das Kissen oder in den Raum sprühen, schon entfaltet das Kopfkissenspray seine wohltuende Wirkung und schenkt einen erholsamen Schlaf. www.loccitane.de

Geschmeidig: Das Pflegeprogramm Spa Energie Végétale bringt den Körper in Form. Eine Kombination aus Ahornsaft-Konzentrat, Traubenöl, Karité-Butter, die für ihre aufbauende Wirkung bekannt ist, und dem Mineralstoff Silizium sorgen in dieser Spezialpflege dafür, dass das Erscheinungsbild von Dehnungsstreifen nach und nach gemildert wird. Für eine geschmeidigere und glattere Haut. www.yvesrocher.de

Nährendes Konzentrat: Ätherische Öle aus Rosmarin, Geranie, Kamille, Angelika und Pflanzenöl aus Avocado und Borretsch spenden in dieser sanften Nachtpflege viel Feuchtigkeit und machen auch besonders trockene Haut weich und geschmeidig. Decléor empfiehlt, eine perlengroße Menge in den Handflächen zu erwärmen und mit sanften Streichbewegungen auf das gereinigte Gesicht aufzutragen. www.decleor.com

Kuschelig: Die Crème Hydratation Intense von Kibio ist eine reichhaltige Cocooning-Creme mit sanftem Mandelduft. Sie spendet Feuchtigkeit, beruhigt die Haut und versorgt sie rundum mit Wohlbefinden. Die Crème enthält u.a. Borretsch, Lavendel und Sonnenblume. Ecocert- und Bio-zertifiziert www.kibio.de