

# Mehr Spaß beim Duschen

## ... und dazu 5 Tipps vom Hautarzt ▶

Gute-Laune-Aromen und fluffige Schäume sorgen jetzt für Wellness-Feeling unter der Brause

### Weckruf & Stimmungsmacher

Vitalisierende Aromen in Duschgelen mit verheißungsvollen Namen wie „Glücksgefühl“ oder „Hallo Lebensgeister“ machen die Brause zum wahren Wellness-Moment. Morgenmuffel fühlen sich z. B. mit Zitrusaromen wie neugeboren.

**Macht Laune** Duftet nach Orangenblüten, erfrischt Haut und Sinne: CD Dusche Glücksgefühl, um 2 €



### Bewährtes & Bombiges

Auch Naturkosmetik-Fans kommen jetzt voll auf ihre Kosten: Duschprodukte mit bewährten Heilpflanzenextrakten wie z. B. Calendula und Malve pflegen die Haut beim Waschen. Der Pflege-Star für trockene Haut ist und bleibt aber die Olive. Es gibt keinen besseren Durstlöscher!

**Spendet Feuchtigkeit** alkmen Bio Olive Intensiv Cremeöl Dusche, um 3 €



Badekugeln kennen wir. Neuester Hit: Duschbomben. Brause aufdrehen, Duft-Kugel auf den feuchten Wannengoden legen.

Der Wasserdampf setzt enthaltene ätherische Öle frei. Während das Wasser wohlig über den Rücken fließt, tief einatmen: Lavendel entspannt, Orange belebt, Rose lädt

**Aroma-Therapie** Wellness-Feeling: duftes Duschbomben-Set von Waltz 7, um 5 €



zum Träumen ein. Auch Schaumschläger unter der Dusche sind superbeliebt: Dose schütteln, tomatengroßen Klecks in die Hand sprühen, verteilen. Trotz leichter Textur äußerst reichhaltig und cremig. Das liegt an enthaltenen

**Herrlich fluffig** Duschschaum von Dresdner Essenz Granatapfel Grapefruit um 4 €



**Reinigt gründlich** Mit Trendwirkstoff: Palmolive Cremedusche Verwöhnende Tonerde, um 1,80 €

Pflanzenölen. Duschschäume gibt's in allen Geschmacksrichtungen, für jedes Hautbedürfnis. Wer's supergründlich mag, glatte, reine Haut liebt, setzt auf den Trendwirkstoff Tonerde. Der Zauberstaub saugt wie ein Schwamm Schmutz auf und spendet gleichzeitig Feuchtigkeit.



**Dr. med Frank-Matthias Schaart**  
Dermatologe in Hamburg

- 1 Nie zu warm: 32 bis 38 Grad sind ideal. Wird die Haut rot, ist das Wasser zu heiß!
- 2 Bei trockener Haut: 3-mal wöchentlich duschen reicht, sonst wird der Säureschutzmantel angegriffen.
- 3 Seifenfreie, milde und ph-angepasste Reinigungsprodukte verwenden. Trockene Haut freut sich über Öle, fettige über Gele, sensible über duftfreie Produkte.
- 4 Nur Achselhöhlen und Füße mit Duschgel waschen, für den restlichen Körper reicht Wasser.
- 5 Haut hinterher mit dem Handtuch nur trocken tupfen, dann eincremen.

**Weckt auf** Belebt mit Matcha-Tee und Goji: tetesept Hallo Lebenslust, um 3,50 €



### Beeren, Tee und Gewürze

Mit Superfoods wie Gojibeeren und Matcha-Tee wird jetzt auch die Haut schon unter der Dusche genährt. Die Antioxidantien stärken und wappnen sie für den Tag. Früchte und Gewürze sind bei „Feinschmeckern“ die Dusch-Kombi. Viele Zusammenstellungen erinnern an Backzutaten, duften lecker nach Zimt und Orange, verströmen einen Hauch Orient.

**Duftet köstlich** Fruchtig-warmes Aroma: Asam Mandarine Zimt Duschgel, um 19 €



Foto: tetesept