

Süddeutsche Zeitung

# Wohlfühlen

1.2020

## KLARHEIT

Yoga-Tipps von Kopf bis Fuß

## LIEBE

Erkundung eines großen Gefühls

## LÄSSIGKEIT

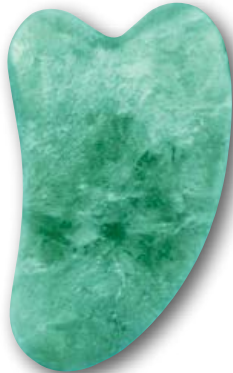
Die entspannteste Metropole der Welt



# Der Frühlingseffekt

Neues und Schönes für Schönheit und Erneuerung.  
Kosmetiktipp, die zur Jahreszeit passen

**Stein der Weisen:** Inspiriert von der Traditionellen Chinesischen Medizin hat die Britin Katie Brindle eine eigene Kosmetik-Methode entwickelt, die sie **Hayo'u** nennt. Dabei kommt es primär auf die Anwendung, das „Gua Sha“, an, die mit einer simplen, aber effektiven Do-it-yourself-Massage einhergeht, weil sie entlang der natürlichen Energieströme im Körper arbeitet. Dies fördert die Blutzirkulation und streicht die Lymphe aus. Dazu benutzt Katie flache, dem Gesicht wie der Hand schmeichelnde Scheiben aus Halbedelsteinen – Jade oder auch Rosenquarz. Zusammen mit einem hochwertigen Öl aus ihrer Linie eingesetzt, sorgen sie für einen herrlichen „Glow“ der Haut. Doch Katie hat noch andere „Tools“ zu bieten, die etwa Fettpölsterchen zu Leibe rücken. Es lohnt sich, tiefer in Katie Brindles Philosophie und Tutorials einzusteigen – auch wenn sie derzeit aus erster Hand nur in englischer Sprache zu finden sind. [www.hayoumethod.com](http://www.hayoumethod.com)



**Von der Rolle:** Nach einem ähnlichen Prinzip wie die Hayo'u-Methode funktionieren solche Roller, die mit Rosenquarz oder Jade ausgestattet sind. Menschen, die davon überzeugt sind, dass den verschiedenen Steinen als solchen eine gewisse Heilkraft entspringt, werden schnell feststellen, dass Preise – aber eben auch Qualitäten – in diesem Segment sehr unterschiedlich sind. Es gilt dabei wie immer im Leben: Misstrauen ist geboten, wenn etwas auffallend billig angeboten wird. Der abgebildete Roller stammt von der Firma **Rosental Organics**, die in ihrem Portfolio noch schöne andere Halbedelstein-Arten verarbeitet.



**Belebt Mann und Frau:** Die Unisex-Kosmetik von **Malin + Goetz** zeichnet sich für den Kenner durch ihre ätherischen Öle aus, die allen Produkten der Firma einen aromatischen Kick versetzen. Das gilt auch für die in schöne tiefblaue Tiegelchen abgefüllte „Advanced Renewal Cream“. Sie eignet sich für die reifere Haut.



Wenn wir schon nicht so einfach nach Italien fahren können, weil der Coronavirus seinen Tribut fordert, holen wir es uns eben nach Hause – etwa in Form der Produkte der Fattoria La Violla. Das ist ein familiengeführter, biologisch-dynamischer Betrieb in der Toskana, der von der Familie Lo Franco in den späten Siebzigerjahren gegründet wurde. Von dem Hof kommen auch die Oliven und das Öl, auf deren Basis die Bio-Kosmetik **OliPhenolia** entsteht, so auch das Körperbalsam. Aber Vorsicht beim ersten Öffnen des Schraubverschlusses: Die Konsistenz des Balsams ist flüssiger als vermutet, es schwappt leicht über.



## Im Sinne der Natur:

Besonders Marken, die mit ihren Naturkosmetik-Konzepten und Bio-zertifikaten werben, stehen derzeit unter Druck, endlich auch bei ihren Verpackungen ökologische Wege zu gehen. Manche bisherigen Darreichungsformen – etwa als Deoroller oder Pumpsprays, in denen jede Menge Plastik verbaut wird – lassen sich kaum noch vertreten. Das dürfte einer der Gründe sein, warum Deos in Creme-Gestalt gerade boomen. Die Cremes lassen sich gut in kompostierbares Material abfüllen, wie es etwa **Sagitta** mit seinem probiotischen, geruchlosen Deodorant tut. Oder in Glastiegeln mit Metalldeckelchen, für diese Variante hat sich **CD** entschieden, deren Deocreme in verschiedenen Duftlinien erhältlich ist, zum Beispiel in „Wasserlilie“.



Hotel Lauterbad GmbH, Amselweg 5  
72250 Freudenstadt-Lauterbad  
T: 07441-860170. F: 8601710  
[www.lauterbad-wellnesshotel.de](http://www.lauterbad-wellnesshotel.de)

4 Nächte Kuscheln ab 544 € inkl. VerwöhnPens/PP

