

HERBACIN LIFE

DAS HERBACIN MAGAZIN

Frühlingsgefühle

für Ihre Haut

DER BEAUTY-COUNTDOWN

8 WOCHEN BIS ZUR HOCHZEIT

FRÜHLINGS-SMOOTHIES

lecker & vitalisierend

SCHÖNE & GESUNDE FÜSSE

zum Herzeigen

KOFFEIN-KICK FÜR DIE HAUT

Schönheitspflege einmal anders

Einfach mal ABSCHALTEN

Frühling 2017

vegan

Entdecke das natürliche Geheimnis der Kamille.



Bewährte Formel!
Jetzt im neuen
Look!



Entdecken Sie einen Pflegeklassiker – so zeitlos wie die Kräfte der Natur.

Seine über Jahrzehnte bewährte Rezeptur mit Blütenextrakten der Bio-Kamille enthält weder tierische Rohstoffe noch künstliche Farbstoffe und ist garantiert mineralöl- und parabenfrei.

Das Ergebnis: Herbacin kamille versorgt Ihre Haut intensiv mit Feuchtigkeit und macht sie auf sanft natürliche Art wieder herrlich glatt und geschmeidig.

Direkt zum Onlineshop:



  Erhältlich in führenden
Drogeriemärkten

herbacin
Schöne Haut ist in unserer Natur.

HERBACIN LIFE

INHALT



4

4 FRÜHLINGSGEFÜHLE FÜR IHRE HAUT

Die perfekte Hautpflege
in drei Schritten

6 SCHÖNE & GESUNDE FÜSSE zum Herzeigen

8 KOFFEIN-KICK FÜR DIE HAUT Schönheitspflege einmal anders

10 DER BEAUTY-COUNTDOWN bis zu Ihrem großen Tag

16 FRÜHLINGS-SMOOTHIES Einfache und leckere Rezepte für vitale Haut

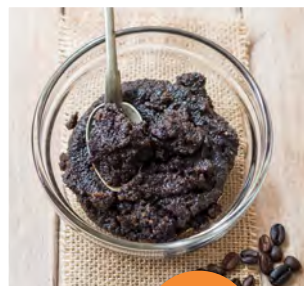
18 DEHNEN HÄLT FIT Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung!

20 GÖNNEN SIE SICH EINE DIGITALE AUSZEIT

Einfach mal abschalten
und ab nach draußen



9



9



16



18



5



7



Frühlingsgefühle für Ihre Haut

Es ist Frühling, und der Sommer lässt auch nicht mehr allzu lange auf sich warten! Allmählich wird es Zeit, sich darauf vorzubereiten, mehr Haut zu zeigen – die Röcke werden kürzer, wir tragen Shorts und Flip-Flops und verbringen viel Zeit in der Sonne.



1 Verwöhnen Sie Ihre Haut mit einem Peeling

Zunächst einmal sollten Sie die trockenen und abgestorbenen Hautschüppchen entfernen. Ja, wir alle haben abgestorbene Hautzellen am ganzen Körper. Wählen Sie hierfür ein besonders sanftes und schonendes Peeling-Produkt. Vermeiden Sie Produkte mit sogenannten Microbeads (Mikrokügelchen aus Plastik), denn diese sind sehr schädlich für unseren Körper und für die Umwelt. Produkte mit Hafer, Zucker, Salz oder Mandelmehl eignen sich hervorragend für ein Hautpeeling. Tragen Sie das Peeling auf die leicht feuchte Haut auf! Um Hautreizungen zu vermeiden, sollten die Peelings nur ein- bis zweimal pro Woche angewandt werden.



2 Versorgen Sie Ihre Haut mit Feuchtigkeit

Wenn die abgestorbenen Hautzellen entfernt sind, ist es an der Zeit, der Haut ihre natürliche Feuchtigkeit zurückzugeben. Versorgen Sie daher Ihre Haut besonders gut mit Feuchtigkeit! Verwenden Sie hierzu eine milde Feuchtigkeitscreme für Gesicht und Körper. Insbesondere Ihre Gesichtshaut ist sehr empfindlich. Damit die Feuchtigkeit tief in die Haut eindringen und der zunehmenden Trockenheit entgegenwirken kann, benutzen Sie die Feuchtigkeitscreme am besten nach dem Duschen und vor dem Schlafengehen. Wir empfehlen Ihnen unsere Herbacin Body Lotion mit regenerierendem Arganöl, Aloe Vera, Kamillenextrakten und den hautaktiven Vitaminen A und E. Die Lotion spendet nicht nur intensive Feuchtigkeit für eine festere und straffere Haut, sondern sie verbessert auch die Hautelastizität. Bereits nach kurzer Zeit fühlt sich Ihre Haut seidenweich und geschmeidig an.



3 Schützen Sie Ihre Haut

Wenn Sie viel Zeit in der Sonne verbringen, müssen Sie Ihre Haut besonders gut vor schädlicher UV-Strahlung schützen. Wählen Sie ein natürliches Sonnenschutzmittel, und wenden Sie es täglich an, unabhängig davon, ob Sie viel Zeit im Freien verbringen oder nicht. Ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 15 - 30 verringert das Hautkrebsrisiko und schützt die Haut vor Sonnenbrand und Falten.





Halten Sie Ihre Füße in Form

Starten Sie mit
gepflegten
Füßen in die
Sandalen-Saison.

Ihre trockenen und
rissigen Fersen lassen
sich in folgenden
vier einfachen
Schritten behandeln.



1

Bimsstein

Nach dem Baden oder Duschen können Sie mit Ihrem Bimsstein überschüssige Hornhaut an Ihren Füßen durch vorsichtiges Reiben entfernen. Der Bimsstein befreit Ihre Füße im Handumdrehen von abgestorbener oder verhornter Haut und macht Ihre Fersen und Zehen glatt und geschmeidig.

2

Fußpeeling

Falls Sie Ihren Füßen nach der Behandlung mit dem Bimsstein noch mehr Pflege zukommen lassen möchten, können Sie noch ein Fußpeeling durchführen. Unser Herbacin Foot Peeling entfernt mithilfe von Himalaya-Salz abgestorbene Hautschuppen. Durch das enthaltene Mandelöl wird die Haut zugleich mit reichlich Feuchtigkeit versorgt. Ein wohltuendes Produkt mit zweifachem Nutzen!

3

Creme/Socken

Nach dem intensiven Peeling braucht die Haut vor allem eines: Feuchtigkeit. Um beste Ergebnisse zu erzielen, wählen Sie vorzugsweise eine starke Lotion oder Creme, die tief in die ausgetrockneten Fersen eindringen kann. Nach dem Eincremen empfiehlt es sich, ein paar Socken anzuziehen, damit die Feuchtigkeit in der Haut gut gespeichert bleibt. Falls Sie sich für „cremige“ Socken nicht so sehr begeistern können, versuchen Sie es doch einfach mal mit Aloe-Vera-Socken.

4

Pflegen Sie Ihre Nagelhaut

Bei der Pflege unserer Füße sollten wir auch unsere Zehen nicht vernachlässigen. Schenken Sie Ihrer Nagelhaut und Ihren Nägeln eine besonders intensive Pflege mit einem Nagelöl auf Ölbasis, das Ihre Zehen weich und geschmeidig macht und Ihre Nägel auf frische Frühlingsfarben vorbereitet.

Voilà!

Und fertig sind
Ihre Füße für die
Sandalen-Saison!



**SORGEN SIE
FÜR EINE
AUSREICHENDE
KOFFEINZUFUHR!**

Koffein bewirkt viel mehr als nur einen Energieschub am frühen Morgen. Ein angemessener Koffeinkonsum wirkt sich positiv auf Körper und Haut aus.

Falls sich Ihre Haut müde und abgespannt anfühlt, könnten Sie durch die nachfolgenden Empfehlungen Ihrer täglichen Hautpflege neuen Schwung verleihen:

FÜR IHR GESICHT:

Kaffeesatz eignet sich auch gut zur Herstellung einer wirksamen Peeling-Maske für Ihr Gesicht. Vermischen Sie einige Esslöffel Kaffeesatz mit einer halben Tasse Haferflocken und einer pürierten Banane. Diese Maske gibt der Gesichtshaut besonders viel Feuchtigkeit und hat zudem einen sanften Peeling-Effekt. 10-15 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmem Wasser entfernen. Glatt, geschmeidig, elastisch und voller Schwung zeigt sich Ihre Haut nun von ihrer besten Seite.



FÜR IHREN KÖRPER:

Werfen Sie Kaffeesatz nicht weg, heben Sie ihn auf! Vermischen Sie Ihren alten Kaffeesatz mit ein klein wenig Olivenöl, und schon haben Sie Ihr eigenes, ganz natürliches Kaffeepeeling hergestellt! Koffein stimuliert Ihre Haut und wirkt dadurch gleichzeitig gegen Cellulite. In Verbindung mit Kaffeesatz unterstützt Olivenöl den Peeling-Effekt und versorgt die Haut zudem mit Feuchtigkeit.

Körperpflege von innen und außen

Kaffee enthält essentielle Spurenelemente wie Riboflavin, Pantothensäure, Mangan, Kalium, Magnesium und Niacin und hat daher auf Ihren Körper sowohl von innen als auch von außen eine positive Wirkung. Falls Sie keinen Kaffeesatz auf Ihr Gesicht auftragen möchten, dann gönnen Sie sich doch zumindest ein köstliches Getränk!



FÜR LATTE-LIEBHABER

Einfacher Soja-Latte (4 Zutaten):

½ Tasse normalen Kaffee mit ½ Tasse Vanille-/Soja-/Mandel-Milch vermischen, etwas Zimt und 3 Teelöffel Vanilleextrakt begeben.

Schaumig schlagen und genießen!



DIE RICHTIGE AUGENPFLEGE:

Haben Sie dunkle Ringe unter den Augen? Dann vermischen Sie einfach ein paar Esslöffel Kaffeesatz mit ein paar Esslöffeln Kokosöl. Die Mischung in den Kühlschrank stellen und abkühlen lassen, so dass eine Paste entsteht. Anschließend eine kleine Menge davon unter den Augen auftragen, 5 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen. Das Koffein wirkt gezielt gegen die abgespannten und geschwellenen Partien unter den Augen und sorgt dafür, dass Sie frisch aussehen und sich wohlfühlen.



Der Beauty- Countdown bis zu Ihrem großen Tag

Die Hochzeitssaison naht. Wenn Sie in den Hochzeitsvorbereitungen stecken und endlosen Planungsstress haben, kann auch Ihre Haut in Mitleidenschaft gezogen werden. Daher haben wir für Sie einen einfachen Zeitplan mit Beautytipps rund um das Thema Hautpflege zusammengestellt. Für bildschöne Haut an Ihrem besonderen Festtag!



ZEITPLAN ►



WOCHEN VORHER

Testen Sie das Make-up, das Sie bei Ihrer Hochzeit gerne tragen möchten. Es geht hierbei nicht nur darum, verschiedene Farbtöne und Stilrichtungen auszuprobieren, denn so lassen sich auch etwaige Hautreizungen vermeiden, die durch neues Make-up ausgelöst werden könnten. Sollten die Farbtöne nicht passen oder durch das neue Make-up Hautirritationen auftreten, so haben Sie noch ausreichend Zeit, um sich von den aufgetretenen Hautproblemen zu erholen und Alternativprodukte zu testen.



WOCHEN VORHER

Sie wollen Ihre Haut gerne bräunen? Beginnen Sie langsam. Verwenden Sie eine natürliche Bräunungscreme, die Ihre Haut erst allmählich dunkler werden lässt. Verwenden Sie keine allzu kräftige Lotion, durch die Ihre Haut schneller braun wird, als Ihnen lieb ist. Falls etwas schief läuft, hat Ihre Haut bei einer rechtzeitigen Bräunungsbehandlung noch ausreichend Zeit, sich zu regenerieren und eine natürliche Ausstrahlung zu bekommen.



WOCHEN VORHER

Falls Sie bisher noch keine regelmäßige Hautpflege durchgeführt haben, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um damit zu beginnen. Bis Hautpflegeprodukte ihre volle Wirkung entfalten, dauert es immer mehrere Wochen. Bei Ihrer täglichen Hautpflege sollten Sie Folgendes beachten: Entfernen Sie Ihr Make-up vor dem Training und dem Schlafengehen, tragen Sie weniger Grundierung auf, reinigen Sie die Poren, und verwenden Sie auf Ihre Haut abgestimmte Pflege- und Reinigungsprodukte.



WOCHEN VORHER

Man ist, was man isst. Falls Sie in nervöse ungesunde Essgewohnheiten verfallen sind, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um etwas behutsamer zu sein und auf eine gesunde Ernährung zu achten. Ihre Haut ist ein Spiegelbild Ihrer Ernährung. Wenn Sie nicht genug essen oder zu wenig Nährstoffe zu sich nehmen, kann sich Ihre Haut müde und abgespannt anfühlen. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Obst und Gemüse sowie essentielle Fettsäuren zu sich nehmen.



WOCHEN VORHER

Schenken Sie Ihrer Haut Zeit für Gesichtsbehandlungen. Beginnen Sie jetzt mit einer wöchentlichen Gesichtsbehandlung, und gönnen Sie Ihrer Haut viele extra Streicheleinheiten und eine sanfte Pflege. Dadurch versorgen Sie Ihre Haut nicht nur mit der notwendigen Feuchtigkeit, sondern Sie nehmen sich auch die Zeit, um selbst zu entspannen.



WOCHEN VORHER

Tanken Sie genug Schlaf. Nichts wirkt sich so schädlich auf Ihre Haut aus wie Schlafmangel. Möglicherweise sind Sie bei all Ihren Vorbereitungen ganz schön im Hochzeitsstress. Lassen Sie sich eine Massage geben, probieren Sie's mal mit Aromatherapie, hören Sie Entspannungsmusik, meditieren Sie ... was auch immer Sie dabei unterstützt, sich zu entspannen, und für eine ausreichende Nachtruhe zu sorgen.



Schützen Sie Ihre Haut. Falls Ihre nagelneue tägliche Hautpflege keinen Sonnenschutzfaktor enthält, sollten Sie sich jetzt darum kümmern. Besorgen Sie sich ein natürliches Sonnenschutzmittel, das keine schädlichen Inhaltsstoffe enthält. Wenden Sie es täglich an, unabhängig davon, ob Sie nach draußen gehen oder nicht.



Auf der Zielgeraden! Kein Grund zur Panik, sorgen Sie einfach dafür, dass Ihr Körper genug Flüssigkeit aufnimmt. Die Haut dient als genauer Indikator für den Flüssigkeitspegel im Körper. Trinken Sie an den Tagen vor Ihrer Hochzeit reichlich Wasser. Denn zu Ihrem ganz besonderen Festtag gehört auch eine makellose Haut.

Natürlich ist das Wichtigste bei alledem: **KEINE BANGE!** Ihr Hochzeitstag ist Ihr Tag, und Sie sollten jeden einzelnen Augenblick feiern und genießen.

A close-up photograph of a woman with dark hair tied back, wearing black-rimmed glasses and a white button-down shirt. She is looking upwards and to the sides with a curious expression while sipping from a vibrant green smoothie through a blue straw. The smoothie is in a clear glass, and she is holding it with her right hand. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

FRÜHLINGS-SMOOTHIES

Wird beim Jahreszeitenwechsel auch Ihre Haut in Mitleidenschaft gezogen?
Dann probieren Sie doch einfach diese leckeren und gesunden Rezepte aus!



GRÜNER SMOOTHIE FÜR STRAHLENDE SCHÖNHEIT

Falls Ihre Haut abgespannt und glanzlos aussieht, ist dieser nahrhafte grüne Smoothie genau das, was Sie brauchen! Dunkelgrünes Blattgemüse enthält jede Menge Beta-Karotin sowie pflanzliche Nährstoffe, die für ein gesundes Aussehen unerlässlich sind. Trinken Sie diesen Smoothie mehrmals pro Woche, und Sie werden sehen, wie Sie in kürzester Zeit regelrecht strahlen werden.

Zutaten:

- 1 Tasse frischen Spinat
- 1 Tasse frischen Grünkohl
- 1 Banane
- 1 Handvoll grüne Trauben zum Süßen
- Etwas Zitronensaft
- Wasser



BEEREN-SMOOTHIE MIT ANTIOXIDANTIEN

Dieser Smoothie ist reich an Antioxidantien und wirkt bei zu Akne neigender Haut Wunder. Blaubeeren und Himbeeren sind reich an Ballaststoffen sowie an Vitamin A und C! Die Vitamine sorgen dafür, dass Ihre Hautzellen gesund bleiben, während die Ballaststoffe das Verdauungssystem stärken. Und ein gesundes Verdauungssystem ist ein wichtiger Schritt hin zu reiner Haut.

Zutaten:

- 1 Tasse Blaubeeren (frische oder gefrorene)
- 1 Tasse Himbeeren (frische oder gefrorene)
- 1 Banane
- 1 Tasse eines Milchersatzprodukts Ihrer Wahl
- Eis nach Belieben

FRUCHT-SMOOTHIE FÜR STRAFFERE HAUT

Straffe Haut ist gesunde Haut. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihre kleinen Fältchen mehr auffallen als früher. Wir haben die Lösung für Sie. Papaya enthält jede Menge Vitamine, sorgt für einen strahlenden Teint und wirkt dem Hautalterungsprozess entgegen. Probieren Sie's einfach aus!

Zutaten:

- 2 Tassen frische Papaya
- ½ Tasse Erdbeeren
- ½ Tasse eines Milchersatzprodukts Ihrer Wahl



Dehnen hält fit

GELENKE UND MUSKELN

Um Ihre Gelenke und Muskeln beweglich und geschmeidig zu halten, dehnen Sie sie am besten jeden Tag. Das „schmiert“ nicht nur Ihre Gelenke, sondern es kräftigt auch andere Muskelbereiche.

KÖRPERHALTUNG

Eine schlechte Körperhaltung ist ein häufiges Problem und es gehört mehr dazu als nur ein augenscheinliches Unbehagen beim Sitzen oder Stehen. Zu den extremen Nebenwirkungen einer schlechten Körperhaltung gehören: Verdauungsprobleme aufgrund einer zu schwachen Magenmuskulatur, Kopf- und Nackenschmerzen sowie Probleme, überschüssiges Taillenfett abzubauen. Dehnen und eine gute Körperhaltung können all diese Probleme verbessern, gleichzeitig wird dabei auch die Rumpf- und Rückenmuskulatur gekräftigt.

Ah, Fitnesstraining. Ständig lesen wir darüber, gewöhnlich schaffen wir es aber nicht, unsere Vorsätze umzusetzen. Fitnesstraining ist harte Arbeit, das wissen wir! Abgesehen von den physischen Anstrengungen ist es auch stets eine Herausforderung, die nötige Zeit dafür aufzubringen. Wie wäre es mit ein paar Dehnübungen als mögliche Alternative?

Laut einer Studie der University of California fördert Dehnen die Körperhaltung und die Beweglichkeit, steigert die Energie und hebt die Stimmung. Dehnen beugt zudem auch Verletzungen vor. Lesen Sie weiter, um mehr darüber zu erfahren, wie Dehnen zum förderlichsten Teil Ihres Fitnesstrainings werden kann.

DURCHBLUTUNG

Wie das bei anderen Fitnessübungen auch der Fall ist, wird durch das Dehnen die Durchblutung angekurbelt. Die erhöhte Herzfrequenz regt die Durchblutung im Gehirn an und verbessert dadurch die Blutzirkulation im gesamten Körper.

MEHR ENERGIE

Außer der Durchblutung kann sich durch das Dehnen auch Ihre Energie enorm steigern. Eine erhöhte Herzfrequenz und eine bessere Durchblutung des Gehirns sorgen dafür, dass Sie sich binnen kurzer Zeit frischer und leistungsfähiger fühlen. Versuchen Sie, morgens ohne die extra Tasse Kaffee auszukommen. Machen Sie stattdessen ein paar Dehnübungen, und trinken Sie reichlich Wasser. Sie werden den Unterschied spüren.

INNERE MASSAGE

Ihre äußere Haut ist nicht das Einzige, das von Zeit zu Zeit eine Massage benötigt. Dehnen und Yoga bewirken eine Art „innere Massage“. Bestimmte Dehn- und Bewegungsübungen wirken wie Massagen auf den Körper, begünstigen die Stärkung der Verdauungsenzyme und tragen somit zu einem gesunden Verdauungssystem bei.

Ob Yoga- oder Dehnübungen zu Hause – je mehr, desto besser.
Und jetzt viel Spaß beim Dehnen!

Gönnen Sie sich eine digitale Auszeit

Wenn das Wetter wärmer wird, empfehlen wir Ihnen, Computer und Smartphone zu Hause zu lassen und nach draußen zu gehen! Eine Studie der Digital Trends besagt, dass Amerikaner täglich 4,7 Stunden an ihren Smartphones verbringen. Wenn man dann noch 8 Stunden Schlaf in 24 Stunden berücksichtigt, heißt das, wir hängen ein

Drittel unseres Tages an unserem Handy fest. Das ist einfach nicht gesund!

Versuchen Sie es zu Beginn der neuen Jahreszeit doch einfach mal mit einem Wechsel Ihrer Gewohnheiten! Schalten Sie Ihr Smartphone aus, und schauen Sie sich mal an, was in Ihrem Umfeld so los ist!





1. LEGEN SIE EINEN BESTIMMTEN ZEITRAHMEN FEST

Reden Sie nicht nur davon, dass Sie alle elektronischen Geräte mal ausschalten, sondern setzen Sie Ihre Worte in die Tat um. Legen Sie für jeden Tag einen bestimmten Zeitrahmen fest, in dem Sie Ihr Handy ausschalten und sich auch von allen anderen elektronischen Unterhaltungsgeräten fernhalten. Wenn Sie dies jeden Tag fest in Ihren Tagesablauf integrieren, dann fällt es Ihnen sicher leichter, Ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen – schon 30 Minuten sind ein guter Anfang.



2. LASSEN SIE IHR HANDY ZU HAUSE

Wenn Sie nicht arbeiten müssen, dann gehen Sie nach draußen, und lassen Sie Ihr Smartphone zu Hause. Ganz gleich, ob Sie nur für ein paar Minuten in den Garten gehen oder einen ausgedehnten Spaziergang machen – wenn Sie Ihr Handy zu Hause lassen, sind Sie nicht so abgelenkt und nehmen Dinge wahr, die Sie sonst nie bemerken würden.



3. FLUGMODUS

Falls Sie Ihr Handy jedoch unbedingt dabei haben müssen, dann schalten Sie zumindest den Flugmodus ein. Auf diese Weise haben Sie Ihr Handy für den Notfall parat, können sich aber dennoch auf die Umgebung konzentrieren. Also raus aus Ihren vier Wänden – lassen Sie den Winter hinter sich, und erfreuen Sie sich an den Veränderungen der Natur!



HERBACIN LIFE

DAS HERBACIN MAGAZIN

www.herbacin.de

HERBACIN LIFE das HERBACIN MAGAZIN ©2016 Herbacin cosmetic GmbH
Alle Rechte vorbehalten.