



# Vegetarisch fit!

Mai 2010

## Barfußzeit



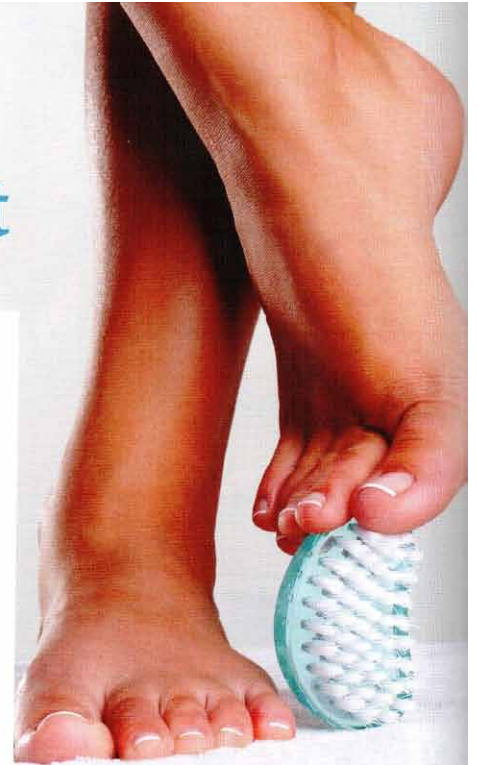
Vorbei ist die Zeit von Stiefeln und Turnschuhen. Endlich dürfen die Füße wieder an die frische Luft. Doch vorher ist meistens eine Extraportion Pflege notwendig. Ideal sind Naturkosmetikprodukte mit sorgfältig aufeinander abgestimmten Inhaltsstoffen:

**1 Pinie & Sheabutter:** Reichhaltige Fußbutter aus wertvollen Pflanzenölen und Pinienextrakt, pflegt auch sehr trockene Füße wieder zart und geschmeidig („alverde Fußbutter Pinie Sheabutter“; in Drogerien).

**2 Aloe & Ginseng:** Pflegende Kakao-butter und naturbelassenes Mandelöl verbinden sich mit feuchtigkeitsspeichernder Aloe vera und belebendem Ginseng zu einer vitalisierenden Fußcreme („i + m Fußcreme Aloe Ginseng“, im Naturkosmetikfachhandel).

**3 Minze & Lavendel:** Erfrischende Fußcreme mit besonders zarter, schnell einziehender Textur. Hält zum Schwitzen neigende Füße frisch und trocken und wirkt leicht abschwellend. („DELAROM Aromatisch erfrischende Fußcreme“, in Apotheken).

**4 Schlehe & Rosmarin:** Verwöhnpflege für müde und trockene Füße. Wirkt durchblutend durch Schlehenfrüchte und Rosmarin (Dr. Hauschka Fitness Fußcreme; im Naturkosmetikfachhandel).



### Heilpflanzen-Porträt

Die Ringelblume (Calendula officinalis)



**Geschichte:** Erste Aufzeichnungen über die Verwendung von Ringelblumen stammen aus dem Mittelalter. Die Äbtissin Hildegard von Bingen stellte aus den Blüten eine Salbe zur Linderung von Hautreizungen her.

**Verwendung:** Ganze Blütenköpfe oder einzelne Blütenblätter.

**Wirkung:** Auszüge aus Ringelblumen wirken adstringierend, entzündungshemmend und fördern die Wundheilung. Durch den hohen Gehalt an Carotinoiden und Vitamin E pflegen und regenerieren die Blüten trockene, empfindliche Haut und werden deshalb vielen Kosmetikprodukten zugesetzt.

**Empfehlung:** Bei oberflächlichen Wunden bringt Ringelblumensalbe schnelle Linderung. Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut hilft eine Tinktur aus Ringelblumen oder das Gurgeln mit Ringelblumentee.

“Glück entsteht oft aus kleinen Dingen. Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.”

Weisheit aus China

