

Beinfreiheit will gepflegt sein



© jacoblund / iStock / Thinkstock

ßig, am besten täglich, etwas dagegen getan wird. Zur Förderung der Durchblutung können Sie kalt-warme Wechsel-duschen empfehlen. Für ein straffes Bindegewebe mit einer Körperbürste oder einem Sisal- oder Massagehandschuh von den Füßen Richtung Beine massieren. Wer nicht unter der Dusche massieren möchte, kann dies beispielsweise vor dem Schlafengehen tun. Hilfreich sind dabei Anti-Cellulite-Produkte, die es sogar speziell für die Nacht gibt. Je nach Kunden-vorlieben können Sie zudem Produkte auf Creme- oder Gel-basis, teils mit kühlendem Ef-fekt anbieten. Das ist besonders erfrischend in der warmen Jah-reszeit. Ganz gleich, wofür sich Ihre Kunden entscheiden, emp-fehlen Sie die tägliche Anwen-dung. Schönheitspflege von in-nen gibt es dank abwechslungs-reichen, fettbewussten Essens mit täglich frischem Obst und Gemüse der Saison. Dazu an-derhalb bis zwei Liter Wasser täglich trinken. Übrigens kön-nen starke Gewichtsschwun-gerungen für vermehrte Dellen in der Haut sorgen. Das ist auch ein Grund, warum Sie von Crash-Diäten abraten soll-ten. Cellulite ist kein alleiniges Schicksal von kräftigen Frauen, auch schlanke sind betroffen. Männer und dunkelhäutige Frauen haben weniger damit zu tun, da sie meist ein festeres Bindegewebe haben.

Bald startet die **Schwimmbadsaison**. Planen Sie dazu Aktionen mit **Pflege- und Aktivtipps** gegen Cellulite und wohl geformte Schenkel und Waden. Sie haben bestimmt einige Highlights zu bieten.

Auch wenn sich das Wetter noch nicht komplett von seiner warmen, sonnigen Seite zeigt, ist jetzt die beste Vorbereitungszeit für gepflegte Beine. Während der langen Wintersaison werden sie oft

etwas vernachlässigt, ähnlich wie die Füße. Dank Pflege kann sich Orangenhaut bessern, Beine können seidenweich, glatt und straff werden. Sogar ein leicht gebräunter, natürlicher Farbton ist dank spezieller Produkte möglich.

Weg mit der Orangenhaut
Die leckeren und gesunden Früchte haben in den Wintermonaten Hochsaison, doch auf der Haut möchte man unschöne Dellen nicht unbedingt haben. Am besten ist Cellulite in den Griff zu kriegen, wenn regelmä-

Weg mit winterlichen Hautschüppchen Einen sensationell schnellen Pflegeeffekt gibt es dank Körperpeelings. Produkte auf Basis von Totem Meer-Salz, Zuckerkristallen, Mikro-Kügelchen auf Ölbasis oder gemahlener Fruchtkernen, beispielsweise von Trauben oder Aprikosen, helfen dabei. Ein- bis zweimal pro Woche können sie statt Dusch-

Akute Schlafstörungen können ganz unterschiedliche Gründe haben!



Zertifizieren Sie Ihr Wissen für die beste Beratung!

Immer mehr Menschen leiden aus ganz unterschiedlichen Gründen unter akuten Schlafstörungen. Etwa 20 Millionen Deutsche* geben an, nicht richtig einschlafen zu können, keine Ruhe zu finden und am nächsten Morgen ohne die so wichtige nächtliche Erholung aufzuwachen. Akute Schlafstörungen sollten so schnell wie möglich behandelt werden. Der in Hoggar® Night enthaltene Wirkstoff Doxylamin bietet sich hier deshalb an, da der Wirkeintritt innerhalb von 30 Minuten eintritt und er gut verträglich ist.

Zahlreiche Gründe für Schlafstörungen

Häufig betroffen von Schlafstörungen sind vor allem Menschen, die unter Stress leiden. Dazu zählen Berufstätige mit einem anspruchsvollen Arbeitsleben. Auch Menschen, bei denen der Tag-Nacht-Rhythmus häufig durcheinander kommt – sei es durch Schichtarbeit oder den klassischen Vielflieger-Jet-Lag – können sehr oft nachts nicht zur Ruhe finden. Eine weitere große Betroffenen-Gruppe sind Senioren, die mit einer Veränderung ihrer inneren Uhr zu kämpfen haben.

Nur ein Schlafmittel für viele Betroffenen-Gruppen

Gut geeignet zur Behandlung all dieser Gründe von kurzzeitigen Schlafstörungen ist Hoggar® Night. Denn es enthält den Wirkstoff Doxylamin, ein sogenanntes Antihistaminikum mit schlaffördernder Wirkung. Doxylamin passiert die Blut-Hirn-Schranke und bindet im zentralen Nervensystem an HI-Rezeptoren.

Hoggar® Night mit Doxylamin schaltet den Körper jedoch nicht komplett ab, sondern mindert lediglich den Einfluss der körpereigenen Wach-Substanz Histamin. Das Ergebnis: Man findet auf ganz natürliche Weise in einen erholsamen Schlaf, ohne dass der physiologische Schlafrythmus beeinflusst wird.

Wirksamkeit und Verträglichkeit durch Studien belegt

Im Gegensatz zu einigen rein pflanzlichen Präparaten mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume, Melisse oder Lavendel wirkt Doxylamin schnell innerhalb von 30 Minuten und ist gut verträglich. Diese gute Wirksamkeit und Verträglichkeit wird von zahlreichen internationalen Studien** bestätigt: **Doxylamin wirkt vergleichsweise schnell, greift im Gegensatz zu Benzodiazepinen nicht in die Schlafarchitektur ein und führt darüber hinaus auch nicht zu Entzugserscheinungen, da der Wirkstoff kein Abhängigkeitspotenzial besitzt.**

Hoggar® Night kann also für die vielen genannten Kundengruppen mit akuten Schlafstörungen eine gute Empfehlung sein, da es die natürlichen Schlafphasen aufrecht erhält und so einen erholsamen Tiefschlaf ermöglicht.

Hoggar® Night

-  Wirkeintritt innerhalb von ca. 30 Minuten nach der Einnahme
-  Verkürzt die Einschlafzeit und fördert das Durchschlafen
-  Deutschlands meistgekauftest Schlafmittel***

Melden Sie sich jetzt gleich mit Ihrem Fachbereichszugang an unter www.schlafschulung.stada



*Robert Koch-Institut, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Schlafstörungen, Heft 27, Oktober 2005 | **Husser-Hauw et al., Effet sur l'architecture du sommeil et effet résiduel d'une prise de 15 mg de doxylamine chez le volontaire sain, Sem. Hop. Paris, No. 71, 1995 | SCHADECK B., CHELLY M., AMSELLEM D., COHEN A., PERAUDEAU P., SCHECK F. — Comparative efficacy of doxylamine (15 mg) and zolpidem (10 mg) for the treatment of common insomnia. A placebo-controlled study. Sem Hôp Paris 1996; 72 : n° 13–14, 428–439. Studienmethodik entspricht nicht mehr dem aktuellen Forschungsstandard. Die Tendenzangabe der Studie ist hingegen valide. | *** IMS Pharmatrend Absatz MAT 2016

Hoggar® Night 25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten. Zus.: 1 Tbl. enth.: 25 mg Doxylaminsuccinat. Sonst. Bestandt.: Gelatine, Kartoffelstärke, Lactose-1H₂O, Mg-stearat, Maisstärke, hochdisp. SiO₂, Talkum. **Anw.:** Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörung. **Gegenanz.:** Überempf. gg. d. Wirkstoff, and. Antihistaminika od. e. d. sonst. Bestandt., akuter Asthmaanfall, Engwinkel-Glaukom, Phäochromozytom, Prostata-Hypertrophie m. Restharnbild., akute Vergift. durch Alkohol, Schlaf- od. Schmerzmittel sowie Psychopharmaka (Neuroleptika, Tranquilizer, Antidepressiva, Lithium), Epilepsie, Komb. m. MAO-Hemmern. **Anw.-beschränk.:** Eingeschr. Leberfkt., kardialer Vorschädig. u. Hypertonie, chron. Atembeschw. u. Asthma, gastro-ösophag. Reflux, Pat. m. neurol. erkennb. Hirnschäden i. d. Großhirnrinde u. Krampfanfällen i. d. Anamnese, ält. Pat., Kdr. u. Jugendl., hered. Galaktose-Intol., Laktase-Mangel, Glukose-Galaktose-Malabsorpt. **Schwangersch.:** Strenge Nutzen-Risiko-Abwägung! **Stiliz.:** Stillen unterbrechen. **Hinw.:** Bar. über EKG-Veränd., insb. Repolarisationsstör. b. Antihistam.-Ther. **NW:** Blutbildveränd.: Leuko-, Thrombopenie, hämolyt. od. aplastische Anämie, Agranulozyt; Pat. m. Phäochromozytom: Katecholamin-Freisetz. mögl.; Depress., zerebr. Krampfanfälle, Schläfrigkeit, Schwindelgef., Benommenh., Konzentrationsstör., Kopfschm., veget. Begleitwirk. u. Akkommodationsstör., Mundtrockenh., Gef. d. verstopf. Nase; Erhöht. d. Augeninnendruck, Obstip. u. Miktionsstör.; Übelk., Erbr., Diarrhö, Appetitverl. od. -zunahme, epigastr. Schm., Tinnitus, Tachykardie, Herzrhythmusstör., Dekomp. e. besteh. Herzinsuff. u. EKG-Veränd., Hypotonie, Hypertonie, Beeintr. d. Atemfkt. durch Sekretreichtum, Bronchialobstr. u. Bronchospasm., lebensbedr. paralyt. Ileus, Leberfunktionsstör. (cholestat. Ikterus), allerg. Hautrkt. u. Photosensib., Muskelschw., Müdigk., Mattigk., verläng. Reaktionszeit, Stör. d. Körpertemperaturreg.; „paradoxe“ Rkt. u. Unruhe, Erreg., Spann., Schlaflosigkeit, Alpträume, Verwirrth., Halluzin., Zittern; Nach längerfrist. tägl. Anw. u. plötzl. Absetzen: verstärktes Auftr. v. Schlafstör.; NW b. ält. Pat. größer, Sturzgefahr kann sich erhöhen. Beeinträchtigt. des Reaktionsvermögens mögl.! Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: September 2013. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel

gel zum Einsatz kommen. Viele Produkte aus diesem Sortiment enthalten hochwertige Öle, sodass anschließendes Eincremen bei normaler Haut nicht unbedingt nötig ist. Körperpeelings eignen sich auch für Hände, Ellbogen und Füße. Einen Aha-Effekt bekommen Kunden, wenn Sie dies in der Apotheke ausprobieren können. Ein ölfreies Peeling ist die beste Voraussetzung um Beine im Anschluss zu epilieren oder mit Selbstbräuner zu behandeln.

Weg mit unliebsamen Härchen Die meisten Frauen entfernen Haare an den Beinen ganzjährig, in den Monaten, wo viel Bein gezeigt wird, allerdings deutlich häufiger. Denn beim Rasieren zeigen sich spätestens am zweiten Tag die ersten Stoppeln. Mit Enthaarungscreme hält es meist eine Woche. Nach drei bis vier Wochen wachsen sehr weiche Härchen nach, wenn sie epiliert wurden. Waxing ist die Methode mit der längsten Wirkung von drei bis fünf Wochen, je nach Haarwuchs und -farbe. Empfehlen Sie abends zu epilieren. Denn im Anschluss zeigen sich häufig kleine rote Stellen. In der Nacht kann sich die Haut beruhigen. Empfehlen Sie nach jeder Haarentfernung, ganz gleich ob mittels Rasierer, Wachs, Creme oder Epilierer eine beruhigende Lotion. Wer besonders empfindlich reagiert, kann beispielsweise Aloe Vera-Gel verwenden: es kühlt, beruhigt und spendet Feuchtigkeit.

Gebräunt mit dem gewissen Glow Leicht gebräunte Beine wirken schlanker und sehen besonders im Sommer schön aus. Viele Kundinnen trauen sich jedoch nicht an Selbstbräuner heran, da sie immer noch der Meinung sind, dass die Haut fleckig wird.

Empfehlen Sie dazu folgendes: vor dem Auftragen von Selbstbräunern immer ein ölfreies Körperpeeling anwenden. Zum gleichmäßigen Auftragen des Selbstbräuners gibt es Mikrofaserschuhe. Damit in kreisenden Bewegungen Gel oder Creme auf die gesamten Beine auftragen und einmassieren. An Knien, Zehen und Ferse dünner auftragen, damit alles gleichmäßig wird. Moderne Produkte bewirken eine gleichmäßige und natürlich wirkende Bräune. Ein tolles Apothekenhighlight sind nicht fettende, pflegende Körperöle mit Schimmer. Ein paar Tropfen genügen, um Beinen einen angenehmen Schimmer zu verleihen. Auch das lässt die Haut ebenmäßiger und das gesamte Bein schlanker erscheinen.

Creemen und Bewegen Last but not least freuen sich Beine über das tägliche Quantum Pflege in Form von Körperlotion, -öl oder -gel. So bekommen sie, insbesondere nach dem Duschen oder Schwimmen, eine Extraportion Feuchtigkeit. Denn trockene Haut an den Beinen beginnt mit der Zeit zu spannen, schuppen und jucken. Empfehlen Sie zusätzlich ein tägliches, kleines Bewegungsprogramm um die Beine fit und in Form zu bringen: Radfahren im Liegen, Kniebeugen, Schwimmen oder Joggen auf der Stelle reichen schon aus, um Beine schön für den Sommer zu machen. ■

Kirsten Metternich,
Freie Journalistin