

Gut aufgelegt

Moor entspannt die verkrampte Nackenmuskulatur, Algen straffen das Gewebe, Heilerde fördert die Durchblutung: **Ganz- und Teilkörperpackungen** sind bewährte Wellnesselixiere mit vielfältigen Wirkungen.



© paulafrench / iStock / Getty Images

Was wäre ein Verwöhn-Wochenende im Wellness-Resort oder luxuriösen Spa ohne eine Körperpackung? Sicherlich nur halb so entspannend. Denn schließlich können wohltuende Auflagen, Wickel und Kompressen Körper und Seele viel Gutes tun. Ob Fango oder Kreide, Algen oder Heu – viele wertvolle Schönheitselixiere und gesunde Naturprodukte eignen sich für Teil- oder Ganzkörperpackungen. Die einen fördern in erster Linie die Hautdurchblutung und lindern Muskelverspannungen, die nächsten versorgen trockene und reife Haut intensiv mit Feuchtigkeit und erhöhen ihre Spannkraft, wieder andere wollen Cellulite reduzieren. Manche Packungen können den Entschlackungsprozess anregen, manche Hautunreinheiten beseitigen und das Hautbild verfeinern. Und natürlich gibt es auch zahlreiche Körperpackungen, die Ärzte und Physiotherapeuten gezielt zur Beschwerdelinderung einsetzen, etwa bei rheumatischen Erkrankungen, Muskelschmerzen oder Hautkrankheiten. Die Auflistung zeigt: Welches wohltuende oder heilsame Naturtalent auf die Haut kommt, hängt immer von der gewünschten Wirkung ab.

Heilsamer Schlamm Ein Klassiker ist die **Fangopackung**. Bei Fango handelt es sich um Mineralschlamm vulkanischen Ursprungs. Das Gestein wird unter anderem in der Eifel und natürlich in Italien, der Heimat des Fangos, gefunden. Die berühmteste Fangoregion ist das Euganeische Becken mit bekannten Kurorten wie Abano Terme und Montegrotto Terme. Warme Fangopackungen werden therapeutisch

häufig bei rheumatischen Beschwerden, Rückenschmerzen und Verspannungen eingesetzt. Ebenfalls ein schlammiges Vergnügen ist eine **Moorpackung**. Naturmoor stammt aus Moorgebieten, hierzulande zum Beispiel aus dem Allgäu. Vor einer Massage können warme Schlamm packungen die verspannte Muskulatur von Nacken, Schultern und Rücken lockern, den Körper herrlich entspannen und Stress vertreiben. Kalt aufgetragen, können Fangokompressen, Moorkissen und Co. bei Muskelzerrungen und Prellungen helfen. Gebrauchsfertige Fango- oder Moorpackungen aus dem Apothekensortiment sind für die Anwendung in den eigenen vier Wänden konzipiert. Sie werden zum Beispiel im Backofen, in der Mikrowelle oder im Wasserbad erwärmt und dann auf die verspannte Körperregion gelegt. Erläutern Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch die richtige Anwendung und weisen Sie auch auf mögliche Kontraindikationen (z. B. Venenschwäche, Herzkrankheiten) hin.

Feuchtigkeitsspendende Schönmacher Ein Schönmacher mit Tiefgang ist eine **Nachtkerzenöl-Cremepackung**: Die wertvollen Wirkstoffe der Nachtkerze, darunter Gamma-Linolensäure, verwöhnen trockene und empfindliche Haut, die Cremepackung liefert Feuchtigkeit und wirkt rückfettend. Auch bei Hautirritationen setzen Profis auf die Kraft der Nachtkerze.

Bei Beautyfans ebenfalls hoch im Kurs steht die berühmte **Algenpackung**. In Wellnessoasen, Thalassobetrieben und Kosmetikstudios werden die Multitalente aus dem Meer gerne genutzt, um trockene Hautpartien intensiv zu befeuchten und der Körperhülle ein Plus an Spannkraft zu verleihen. Zudem sollen die äußerst vitalstoffreichen Algenpackungen den Entschlackungsprozess anregen und – regelmäßig angewandt – sogar gegen Cellulite und kleine Fettpölsterchen mobil machen. Für Körperpackungen werden sehr oft pulverisierte Algen verwendet, die mit Wasser zu einer Paste

angerührt werden. Dieser Algenbrei kann dann auf Beine, Po, Hüften oder Rücken aufgetragen werden. Von Wellness-Profis wird die Körperregion oft zusätzlich in Klarsichtfolie eingewickelt, um den entschlackenden und straffenden Effekt zu intensivieren.

Straff dank Body-Wrapping

Body-Wrapping heißt die Gewebestraffung mit Hilfe von Spezialfolien in der Fachsprache. Neben Algen eignet sich beispielsweise auch eine **Heilkreide-Packung** für die angesagte Prozedur. Heilkreide ist ein mineralstoffreiches Naturprodukt mit besonderem Sorptionsvermögen, das die Haut in ihrer Funktion als Ausscheidungsorgan anregt. Wer Cellulite mit Body-Wrapping zu Leibe rücken möchte, sollte das Einwickeln in Folie unbedingt Fachleuten überlassen. Denn die Folie darf keinesfalls zu straff sitzen.

Gut für die Anwendung daheim geeignet ist eine klassische Packung mit Heilkreide, die den Körper wärmt und die Haut

pflegt. Die Schlammkreide wird mit warmem Wasser angemischt. Ebenfalls eine Wohltat ist eine **Heilerde-Packung**. Warme Heilerde auf der Haut kann zum Beispiel bei Nackenschmerzen helfen, kühlende Anwendungen sind bei akut entzündlichen Beschwerden unterstützend wirksam. Zu Hause kann Heilerde mit Wasser zu einer breiartigen Paste angerührt werden. Praktisch sind auch gebrauchsfertige Pasten aus dem Apothekensortiment. Gut gegen Muskelverspannungen hilft übrigens auch eine **Heupackung**. Eine Möglichkeit: Den gebrauchsfertigen Heusack erwärmen, auf die betroffene Körperstelle legen und mit Tüchern umwickeln. Und dann heißt es: Abschalten und das duftende Heuroma sowie die wohlige Wärme mit allen Sinnen genießen. ■

*Andrea Neuen,
Freie Journalistin*

Anzeige



Entfernt gewöhnliche Hand- und Fußwarzen

- Schmerzarme Vereisung
- Einfache Handhabung
- Bereits ab 4 Jahren



**NEU
in der
Apotheke**



Entfernt hartnäckige Warzen und Dornwarzen

- Intensive Vereisung durch leitfähiges Gel
- Inklusive schützenden Schaumpflastern
- Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren