

# Peeling, Kneipp & Körperrituale

## Peeling-Arten im Vergleich

Peelings werden in zwei Hauptkategorien unterteilt:

### Mechanische Peelings

- Feine Schleifpartikel reiben abgestorbene Zellen weg
- Sofortige Wirkung, sichtbares Ergebnis
- Beispiele: Salz, Zucker, Kaffee, gemahlene Nüsse

### Chemische Peelings (enzymatisch)

- Enzyme (Papain aus Papaya, Bromelain aus Ananas) lösen Hornzellen
- Sanfter als mechanisch, ideal für empfindliche Haut
- Auch in der Sauna anwendbar (Maske auftragen, einwirken lassen)

## Spezielle Sauna-Rituale nach Kulturkreis

### Das finnische Reinigungsritual (komplett)

1. Duschen — warm, mit Seife (Hygiene!)
2. Peeling — Salz + Öl, kreisförmig einmassieren
3. Abspülen
4. 1. Saunagang — 10-12 Minuten, moderate Temperatur
5. Kaltes Wasser — Schwalldüse oder Tauchbecken
6. Vihta-Ritual — Birkenzweige, sanft den Körper patschen
7. 2. Saunagang — heißer, länger (12-15 Min.)
8. Abkühlung — wenn vorhanden: See, Fluss, Schnee
9. Honig-Einreibung — ganzen Körper einreiben, in der Sauna
10. 3. Saunagang — kurz, sehr heiß (10 Min.)
11. Abkühlung + Ruhe

12. Körperpflege — Öl, Lotion auftragen

13. Trinken — Wasser, Birkensaft (Koivunmehu) oder Kefir

## Das russische Banja-Pflegeprogramm

1. Vorbereitung: Wenik (Birkenzweige) in Wasser einweichen
2. Aufwärmen: Erste Phase, Körper gewöhnen
3. Peeling mit Bürste (Körperbürste aus natürlichen Fasern)
4. Wenik-Massage: Parjilschtschik schlägt sanft bis kräftig mit Wenik
5. Birkensaft-Aufguss auf die Steine → aromatischer Dampf
6. Kaltes Wasser oder Schnee
7. Massagen: Russische Profi-Massage nach dem Schwitzen
8. Öl und Pflege
9. Tee: Schwarztee mit Zitrone, Honig (Traditionsgetränk!)

## Das koreanische Jjimjilbang-Pflege-Ritual

1. Nassbereich: Gründliches Waschen, Shampoo
2. Heißes Becken — Aufwärmen
3. Jjimjilbang-Saunaräume — verschiedene Temperaturen
4. Kessel-Peeling (Ttaemiri): Spezialhandschuh, ganzen Körper abreiben
5. Seifenschaum-Massage (ähnlich Hamam)
6. Haarpflege — Salonbesuche sind im Jjimjilbang integriert
7. Gesichtspflege — K-Beauty Masken in der Ruhezone
8. Sauna-Eier essen und Sikhye trinken (fermentiertes Reiswasser)

## Kneipp-Anwendungen — Ergänzung zur Sauna

Sebastian Kneipp (1821-1897) hat die Kombination von Wärme und Kälte in der Naturheilkunde etabliert. Seine Methoden passen perfekt zur Sauna:

## Kneipp-Güsse — Korrekte Anwendung

Reihenfolge: Immer vom Herzen weg, dann herzwärts!

1. Rechter Fuß (Fußrücken → Unterschenkel → Oberschenkel)
2. Linker Fuß (gleich)
3. Rechte Hand → Arm → Schulter
4. Linke Hand → Arm → Schulter

5. Rumpf (wenn gewünscht)
6. Gesicht (optional)

Temperatur: So kalt wie möglich (optimal: 10-15 °C)

## Wirkung der Kneipp-Güsse nach der Sauna

- **Gefäßtraining: Vasodilatation (Sauna) → Vasokonstriktion (Kaltguss) → stärkt die Gefäßwände**
- **Abhärtung gegen Erkältungen**
- **Kreislaufstabilisierung**
- **Verbesserter Lymphfluss → Entgiftung**
- **Aktivierung des Parasympathikus → Entspannung!**

## Kneipp-Fußbad nach der Sauna

Ein warmes Fußbad (38-40 °C) nach dem Kaltguss:

- **Erwärmt angenehm durch**
- **Ideal für Personen, die keinen Kaltguss vertragen**
- **Duft-Zusätze: Lavendelöl, Rosmarin, Senfmehl**

## Gesichtspflege — Vertiefte Tipps

### Was zu vermeiden ist (Fehler)

- **Make-up in die Sauna nehmen (verstopft gereinigte Poren!)**
- **Direkt nach der Sauna starke Säureprodukte (AHA, BHA) verwenden**
- **Sofort in die Sonne nach der Sauna (Haut ist empfindlicher!)**
- **Stark parfümierte Produkte auf frisch geöffnete Poren**

### Optimale Routine nach der Sauna

1. **Gesicht mit lauwarmem Wasser abspülen (kein Seifenwaschen nötig)**
2. **Tonic / Hydrolat auf tupfen (Rosenwasser, Lavendelwasser)**
3. **Leichtes Hyaluronsäure-Serum auftragen**
4. **Feuchtigkeitscreme (weniger ist mehr!)**
5. **Sonnenschutz, wenn man danach ins Freie geht**

### Spezialbehandlung: Poren verfeinern

Die Sauna ist ideal, um große Poren zu behandeln:

1. Gesichtspeeling (Zucker/Ton) vor dem 1. Gang
2. Ton-Maske während des 2. Gangs auftragen
3. Abspülen nach dem Gang
4. Kaltguss auf das Gesicht → schließt Poren sofort!
5. Leichtes Serum auftragen Ergebnis: Sichtbar feinere Poren, reineres Hautbild

## Sauna & Cellulite

Cellulite (Orangenhaut) ist keine Krankheit, sondern eine normales Strukturmerkmal von 80-90 % aller Frauen.

Was Sauna bewirken kann:

- Verbesserte Durchblutung der betroffenen Bereiche
- Lymphfluss-Aktivierung → weniger Wasseransammlungen
- In Kombination mit Massage (Kaffee-Peeling + Massagehandschuh): kurzfristige Glättung
- Langfristig: Regelmäßiges Saunieren + Sport + Ernährung = messbarer Effekt

Was Sauna NICHT macht:

- Cellulite heilen (Mythos!)
- Fett schmelzen (Mythos!)
- Dauerhaften Effekt ohne Begleitung (Sport, Ernährung)

## Empfohlene Zubehör-Liste für Sauna-Hautpflege

Produkt	Funktion	Kauf Tipp
Massagehandschuh	Mechanisches Peeling	Naturborsten oder Jute
Holzbürste	Körperbürsten, Lymphdrainage	Langer Stiel für den Rücken
Kese-Handsuh	Hamam-Peeling	Original türkischer Handschuh
Meersalz	Peeling-Basis	Grobes Salz, kein Jodsalz
Rohrzucker	Sanftes Peeling	Bio-Rohrzucker
Mandelöl	Körperpflege	Kaltgepresst, Bio
Arganöl	Haut + Haare	100 % rein, kein Mix

<b>Produkt</b>	<b>Funktion</b>	<b>Kauf Tipp</b>
Saunahut	Kopfschutz	Wollfilz (100 % Wolle)
Sprühflasche	Erfrischung zwischen Gängen	Glas oder BPA-freies Plastik
Naturseife	Reinigung	pH-neutral, keine SLS